

Anstelle eines Vorwortes	14
1 Einführung	17
Es lauscht am Stein der Weisen	17
Mein Anliegen: Die Revolution im Gefühlsleben	19
Wie kam ich dazu, dieses Buch zu schreiben?	24
Ein Überblick über die Inhalte	26
TEIL I Die „ungeschminkte“ Wirklichkeit	31
2 Wie wir leben und empfinden	31
Wahrheit und Wissen	31
Des Kaisers neue Kleider	33
Nein zu jeder Art von Krieg	35
Von Krise zu Krise zu Krise	40
Selbsterkenntnis befreit	43
Verbundenheit	46
Ein guter Stoffwechsel	48
Im Leid steckt die Energie, es zu beenden	51
Das Unbewusste	53
Kreativität	58
TEIL II Vollständiges Verstehen	61
3 Lesen, ohne Wissen anzusammeln	61
Die Stille des Geistes	63
4 Das Elementare	68
Liebe und Verbundenheit	69
Jetzt	69
Natur	70
Intelligenz	70
Freiheit	70
Schönheit	71

Kreativität	71
Geist	72
Denken	72
Problem und Herausforderung	73
Angst	73
Gier	74
Leid	74
Psyche	75
Konditionierungen	75
Gewohnheiten	75
Empfindung und Sensibilität	76
Gefühl	76
Emotion	77
Erbarmen	78
Gesellschaft	78
Andersleben	78
Existenzielle Not	79

TEIL III Das Gehirn

5 Das Gehirn – unser Beziehungsorgan	81
Sie haben Bewusstsein	82
Das Gehirn organisiert Ihre Beziehungen	82
Das Gehirn steuert Ihr Verhalten	83
Das Gehirn ist unglaublich flexibel	83
Das Gehirn arbeitet niemals „falsch“	84
Das Gehirn braucht Ordnung, um handeln zu können	84
6 Die „Mechanik“ des Gehirns	84
Neugier ist Lebensfreude	85
Wissen entsteht durch Konditionierung	85
Die „Freiheit der Wahl“ ist Unfreiheit	86
Die Intelligenz für das körperliche Überleben	86
In der Gefahr ist Energie	87
Sind wir unseren automatischen Reaktionen ausgeliefert?	87

7 Das „alte“ Gehirn ist überfordert. 89
 Die wunderbare Fähigkeit zur Planung.90
 Das „alte“ Gehirn ist durch Wunschvorstellungen überfordert 91
 Technische Herausforderungen sind unproblematisch 91
 (Psychische) Probleme sind selbst gemacht 92
 Das Denken will das Leben kontrollieren 92
 Ausblenden und Verdrängen hat einen enormen Preis 93

TEIL IV Empfindsamkeit ist alles. 95

8 Empfindungen und Gefühle 95
 Empfinden findet immer statt 95
 Wohliges Empfinden drückt Verbundenheit aus 96
 Die Verwandlung von Empfinden in Negativität 96
 Negativität wird zu einem Gefühl. 97
 Verwechseln Sie nicht Empfindung und Gefühl 98
 Das Ende der Begriffskombination „gutes Gefühl“ 98
 Nicht Begriffe, sondern Verstehen ist entscheidend 98
 GedankenGefühle 99

9 Innehalten – der zentrale Schlüssel 100
 Gefühlsmäßiges Handeln erzeugt Probleme. 100
 Gefühle unterdrücken oder rauslassen? 100
 Das eigene Empfinden hinter den Gefühlen entdecken 101
 Gefühlsstürme sind niemals verkehrt 101
 Innehalten macht handlungsfähig. 102
 Innehalten ist Dekonditionierung. 102
 Die Vielfalt des Innehaltens 103
 „Ich will nicht sensibel sein“ 103
 Die Entfaltung von Sensibilität 104

10 Wenn die Angst übermächtig erscheint. 104

TEIL V Die Angst vor der Zukunft 109

11 Die Angst vor der Zukunft: Ihr Körper 110
 Die Fürsorge für Ihren Körper ist Intelligenz 110
 Bloß nicht krank werden 111
 Leben Sie ungesund? 111
 „Ich kümmere mich doch um meine Gesundheit!“ 112
 Die Angst um den Körper 113
 Die Verwandlung von Intelligenz in Angst. 113
 Pseudolösung „Angst“ 114
 Was ist gute Medizin? 115
 Die Ausbeutung der Angst durch die Medizinwirtschaft. 115
 Heilung ist nur Selbstheilung. 116

12 Die Angst vor der Zukunft: Ihr Geld. 119
 Das Geld gehört allen Menschen 120
 Die Verteilung des Geldes ist nicht das zentrale Problem 120
 Die Verteilung des Geldes ist dennoch ein Problem 121
 Dient das Geld dem Leben oder dem Tod? 122
 Ihre Verantwortung für Ihr Geld (1) 122
 Ihre Verantwortung für Ihr Geld (2) 123
 Kampf um das Geld. 123
 Angst schweiß Geld und Gier zusammen 124
 Hinterlistige Kampfmittel um Ihr Geld 124
 Der Umgang mit Geld ohne Angst. 125
 Eine neue Wirtschaft? 126

13 Die Angst vor der Zukunft: Ihr Glaube 126
 Glaube erzeugt einen verwirrten Geist. 127
 Glaube erzeugt Angst. 128
 Wahrheit und Glaube 128
 Der Zweifel bleibt 129
 Religiosität kann nicht organisiert werden 130
 Religion und das Ende der Angst 131

14 Die Angst vor der Zukunft: Mit dem Tod leben	131		
Denken – die Ablenkung vom Leben	131		
Wie endet die Denkerei?	132		
Denken – das Verhindern eines guten Lebens	132		
Das lebensnotwendige Wissen	133		
Brutales Sterben	133		
Leben heißt „jeden Moment sterben lassen“	134		
TEIL VI Die Angst vor anderen Menschen	137		
15 Die Angst vor den anderen Menschen: Das Prinzip	138		
Ihr Gehirn ist für Sie und nicht für andere da	138		
Sie ändern sich nur, wenn es notwendig ist	138		
Sie wollen geliebt werden	139		
Andere Menschen wollen Sie beeinflussen und benutzen	139		
Erwartungen bringen oft Verwirrung in Ihr Gehirn	140		
Mit inneren Konflikten sind Sie handlungsunfähig	140		
Angst und Gier	140		
Handlungsunfähigkeit macht Angst	141		
Innere Konflikte erzeugen negative Emotionen	141		
Die Weitergabe negativer Emotionen – eine unendliche Geschichte?	142		
Verdrängte Emotionen schlagen nach innen	142		
Negative Energien in positive verwandeln	143		
16 Die Angst vor anderen Menschen: Schuldgefühle	144		
Die Entstehung von Schuldgefühlen	144		
Es ist „verboten“, die Realität genau zu betrachten	145		
Das Verbot, den Tod zu akzeptieren	145		
Verbote von Autoritäten	146		
Not erzeugt die Identifikation mit den Zielen anderer	147		
Identifikation macht krank	147		
Identifikation macht Schuldgefühle	148		
Sich selbst kritisch sehen	148		
Flucht in Schuldgefühle	148		
Verzeihen Sie niemals	149		
			Kann ohne Schuldzuweisung jeder machen, was er will? – Nein! .. 150
			Das vollständige Ende von Schuldgefühlen
			151
17 Die Angst vor anderen Menschen: AngstGier	152		
Angst und Gier gehören immer zusammen	153		
Kontrolle von Menschen durch Belohnung und Bestrafung	153		
Wohlbefinden ist weder machbar noch käuflich	154		
Selbstzweifel erzeugen Angst und Gier	154		
Belohnung erzeugt Bestechlichkeit	155		
Die Sehnsucht nach Liebe	156		
Der Traum von der Kontrolle über die Liebe	156		
Die Sehnsucht nach Liebe wird zur Jagd nach dem Vergnügen ..	156		
Die Ausbeutung der Sehnsucht	157		
Ein Leben aus zweiter Hand	157		
18 Die Angst vor anderen Menschen: Schluss damit!	158		
Fremdbestimmte Werte	158		
Wahre Werte	159		
Alleinsein, um in Beziehung zu sein	159		
Das Ende des Nachdenkens über sich selbst und andere	160		
Das Erkennen der Unordnung schafft Ordnung	161		
Andere ändern zu wollen, erzeugt Konflikte	161		
Sich selbst ändern zu wollen, vergrößert die Probleme	162		
Nicht mehr über Egoismus nachdenken	162		
Keine Angst vor anderen Menschen – mit Leichtigkeit	163		
19 Sex	165		
Gebote und Verbote durch Religionen	165		
Denkverbote	166		
Die Ausbeutung von Sex durch Werbung	167		
Der Missbrauch von Sex in Beziehungen	167		
Treue	168		
Reine Wollust	168		
Sexuelle Freiheit ist Unfreiheit	169		
Gehören Sex und Liebe zusammen?	169		
Sexualität ist Erleben von Verbundenheit und Gegenwärtigkeit ..	170		

TEIL VII Das Denken.	173
20 AngstGier oder Intelligenz	173
Im Denken werden meist Angst und Gier getrennt.	174
Angst und Gier herrschen abwechselnd.	174
Das Ende der Flucht vor der Angst.	174
Realität oder Vorstellung?	175
Eine Vorstellung ist innere Realität	176
Das Wahrnehmen der AngstGier ist Intelligenz	176
Der Sprung aus der AngstGier in die Intelligenz.	177
Intelligenz gehört niemandem	177
Intelligenz und Liebe gehören zusammen.	178
21 Wer bin „Ich“?	180
Das Wort „Ich“.	180
Sie sind nicht, was die anderen über Sie denken	181
Das Gedankengefängnis der Frage „Wer bin ich“	181
Sie sind Ihre gelebten Beziehungen.	181
„Ich“ ist nur ein Gedanke.	182
Ordnung schließt Kontrolle aus.	182
Meditation	182
Erleuchtung – gibt es sie?	183
Wer oder was ist das, was uns handeln lässt?	184
TEIL VIII Raus aus dem Gefängnis von Psyche und Gesellschaft .	187
22 Körperliche und psychische Gewalt	188
„So wie ich bin, darf ich nicht sein“	188
Die Drohung der Eltern ist mächtig	189
Das Kind spürt genau, was der Erwachsene will.	189
Intelligenz unterscheidet Gewalt von notwendigem Zwang.	189
Bestrafung und Belohnung behindern Intelligenz	190
Psychische Gewalt ist Androhung realer Gewalt	190
Unerträgliche Angst wird zu Gewalt	190
Die Kette der Gewalt.	191

23 Intelligenz oder Konkurrenzdenken	193
„Konkurrenz ist doch unsere natürliche Grundlage“	193
Konkurrenz dient der Spezialisierung	193
Kooperation vervielfältigt unser Leistungsvermögen	194
Die unglaublichen Fähigkeiten der Menschheit – wozu?	194
Gehen wir den Weg der Zerstörung weiter?	195
Konkurrenzdenken erzeugt Verfall.	195
Wer steigt aus dem Krieg „jeder gegen jeden“ aus?	196
Überleben in der Konkurrenzgesellschaft	196
Kann das Konkurrenzdenken enden?	197
24 Aggressionen	197
Trennung erzeugt Aggressivität	198
Alle Energie für Verbundenheit und Selbstschutz!	199
25 Andersleben	201
Andersleben ist schwer	201
Andersleben ist nicht schwer.	202
An den Früchten können Sie sich erkennen.	202
Körper – Geist – Familie / Freunde – Gesellschaft	203
26 Freundschaft im Andersleben	206
Wir brauchen die anderen Menschen	206
Was ist Freundschaft?	207
Feindseligkeit	208
Freunde im Andersleben.	210
Zusammen andersleben	211
Wie finden wir echte Freunde?	213
Freundschaft ist überall möglich	215
Kann sich die Gesellschaft ändern?	217
Wohin führen politische Diskussionen?	219
Ein politischer Traum	220
Es geht um Ihr Leben	223
Nachtrag.	226
Verzeichnis der Bilder (W. Frische) und Gedichte (W. Siegel)	228

Anstelle eines Vorwortes

Die Rede von Severn Suzuki auf dem Umweltgipfel 1992 in Rio de Janeiro (Auszüge)

Hallo, ich bin Severn Suzuki, und spreche für ECO, die Environmental Children's Organization (Umwelt-Organisation der Kinder). Wir sind eine Gruppe mit vier zwölf- und dreizehnjährigen Kindern aus Kanada, und wir versuchen etwas zu verändern.

Wir haben das ganze Geld selbst aufgebracht, damit wir die 6000 Meilen hierher kommen konnten, um euch Erwachsenen zu sagen, dass ihr eure Wege ändern müsst.

Ich spreche heute frei zu euch, ohne einen Zettel mit Stichworten. Ich kämpfe für meine Zukunft. Meine Zukunft zu verlieren ist nicht vergleichbar mit einer verlorenen Wahl, oder einigen verlorenen Punkten an der Aktienbörse.

Ich bin hier, um für alle zukünftigen Generationen zu sprechen, die noch kommen werden. Ich bin hier, um stellvertretend für die hungernden Kinder in der ganzen Welt zu sprechen, deren Schreie ungehört verhallen. Ich bin hier, um für die unzähligen Tiere zu sprechen, die überall auf diesem Planeten sterben, weil ihnen der Platz zum Leben genommen wurde.

Ich Sorge mich wegen des Ozonlochs, wenn ich nach draußen in die Sonne gehe. Ich bin besorgt, wenn ich die Luft einatme, weil ich nicht weiß, welche Chemikalien darin sind. Ich bin früher mit meinem Vater zum Fischen gegangen, in Vancouver, meiner Heimatstadt, bis wir vor einigen Jahren einen Fisch voller Krebsgeschwüre fanden. Und jetzt hören wir Tag für Tag von Tieren und Pflanzen die aussterben – verschwunden für immer.

In meinem Leben habe ich davon geträumt, die großen Herden wilder Tiere zu sehen, den Dschungel, und Regenwälder voller Vögel und Schmetterlinge, aber jetzt frage ich mich, ob sie noch lange genug existieren werden, damit auch meine Kinder sie sehen können.

Habt ihr euch über diese Dinge Gedanken machen müssen, als ihr in meinem Alter wart? All dieses passiert vor unseren Augen, aber wir handeln, als hätten wir alle Zeit der Welt und für alles eine Lösung. Ich bin nur ein Kind, und ich habe alle diese Lösungen nicht, aber ich gebe euch zu bedenken, dass ihr sie auch nicht habt.

Ihr wisst nicht, wie ihr die Löcher in der Ozonschicht reparieren könnt. Ihr wisst nicht, wie ihr den Lachs in einen toten Fluss zurückholen könnt. Ihr wisst nicht, wie ihr ein ausgestorbenes Tier zurück in einen Wald bringen könnt, der einmal dort wuchs, wo jetzt eine Wüste ist. Wenn ihr nicht wisst, wie ihr das alles reparieren

könnt, dann hört bitte damit auf, es zu zerstören. Hier mögt ihr Delegierte eurer Regierungen sein, Geschäftsleute, Veranstalter, Reporter oder Politiker. Aber in Wirklichkeit seid ihr Mütter und Väter, Schwestern und Brüder, Tanten und Onkel. Und jeder von euch ist das Kind von irgendjemandem. Ich bin nur ein Kind, aber ich weiß, dass wir alle Teil einer großen Familie mit fünf Milliarden Verwandten sind – genau genommen sind wir Mitglieder einer Familie aus 30 Millionen Arten. Und Grenzen und Regierungen werden an dieser Tatsache nichts ändern können.

Ich bin nur ein Kind, aber ich weiß, wir sind alle zusammen darin vereint und sollten als eine einzige Welt ein gemeinsames Ziel anstreben. Ich bin nicht blind vor Zorn, und trotz meiner Furcht habe ich keine Angst davor, der Welt zu sagen, wie ich fühle.

Ich kann nicht aufhören daran zu denken, dass es einen ungeheuerlichen Unterschied macht, wo man geboren ist. Ich könnte eines dieser Kinder in den Favelas von Rio sein. Ich könnte ein hungerndes Kind in Somalia sein, ein Kriegsoffer im Mittleren Osten, oder ein Bettler in Indien.

Ich bin nur ein Kind, aber ich weiß, wenn alles Geld, das für Kriege ausgegeben wird, für die Beendigung der Armut und die Suche nach Lösungen zur Rettung unserer Umwelt ausgegeben werden würde, was für ein wundervoller Platz diese Erde dann sein würde.

In der Schule, wie auch im Kindergarten lehrt ihr uns, wie die Welt zu bewahren ist. Ihr lehrt uns, nicht mit anderen zu kämpfen, für etwas zu arbeiten, andere zu respektieren, Ordnung zu halten, keine anderen Lebewesen zu verletzen, zu teilen, nicht gierig zu sein. Warum geht ihr dann hinaus, und macht das Gegenteil von dem, was ihr uns gelehrt habt? Vergesst nicht, warum ihr an diesen Konferenzen teilnehmt, für wen ihr das tut – wir sind eure Kinder. Ihr entscheidet, in was für einer Art Welt wir aufwachsen werden.

Eltern sollten die Möglichkeit haben, ihre Kinder zu trösten, indem sie ihnen sagen können „Alles wird gut.“ „Wir tun alles was wir können.“ „Das ist nicht das Ende der Welt.“ Aber ich denke nicht, dass ihr das je wieder zu uns sagen könnt. Sind wir überhaupt auf eurer Prioritätenliste? Mein Vater sagt immer: „Du bist das was du tust, nicht das was du sagst.“ Was ihr tut, lässt mich nachts weinen. Ihr Erwachsenen sagt, ihr liebt uns.

Ich fordere euch auf, bitte, lasst eure Taten eure Worte widerspiegeln.

Danke für eure Aufmerksamkeit.

Quelle: http://www.coolmelbourne.org/the_important_stuff/renew_your_outlook/suzuki_speech.html
Übersetzung: Jürgen Winkler, 2008 für „juwi's welt“ (<http://www.juwiswelt.blogspot.com>, Stand 30.10.2011)



1 Einführung

Es lauscht am Stein der Weisen

Ich lebe und freue mich meines Lebens. Diese Erde ist so wunderschön. Glückliche Augenblicke werden immer wieder geboren. Das intensive Leben berührt mich in den Beziehungen zu anderen Menschen, in der Verbundenheit mit der Natur, wenn ich voll Freude arbeite und meinen Körper gut spüre. Dann könnte ich die ganze Welt umarmen. Doch leider ist das nicht immer so.

Warum sind die Momente des Glücks nur so selten und flüchtig? Warum erzeugen wir Menschen so viel Leid, Angst und Gewalt in unserem Zusammenleben? Alle Menschen haben im tiefsten Inneren ein Interesse daran, auf gute Weise und in Frieden miteinander zu leben. Und welche Energie haben viele Menschen, um das Zusammenleben trotz aller Widrigkeiten voll Liebe und Güte zu gestalten!

In unserem Fühlen und Empfinden liegt der Schlüssel zum Verständnis unseres persönlichen Verhaltens und der Kraft, die uns miteinander verbindet.

Dieses Buch habe ich für Menschen geschrieben, die wie ich sehen, dass wir die Art, wie wir leben und wirtschaften, so nicht weiter fortsetzen können. Wir wandeln materiellen und geistigen Reichtum in Leiden. Ich beschreibe dabei die unbequemen Tatsachen, wie wir mit Angst und Gier unser Zusammenleben belasten. Das, was sich in uns nicht gut anfühlt, untersuche ich gründlich. Dabei bin ich auf zwei grundlegende Erkenntnisse gestoßen:

Es ist erforderlich, dass wir erstens uns nicht mehr von der Angst vor der Zukunft und dem Tod blenden lassen, sondern lebendig in der Gegenwart leben, und dass wir zweitens uns von der Angst vor den anderen Menschen befreien und sie nicht mehr kontrollieren, beeinflussen oder verändern wollen.

Diese ungeheure und befreiende Herausforderung besteht nicht aus Wunschvorstellungen und Ratschlägen. Wenn wir erfassen, wie unser Gefühlsleben arbeitet, dann enden Angst und Gier, und Freiheit beginnt. Auf einmal ist es sehr einfach. Ich mache also keine Vorschläge, wie Sie anders sein und positiv denken sollten, wie es in Lebensratgebern üblich ist. Wenn Angst und Gier mit Verstand und Herz erfasst werden, handeln wir auch stimmig. Das Verstehen ist der Beginn einer Reise, die unseren inneren Zustand und dadurch auch die Welt, in der wir leben, in Leichtigkeit und Freude verwandeln kann.

Für mich ist klar geworden: Das Bedürfnis nach Frieden, Freiheit, Freude und Freundschaft ist grundlegend in unserer menschlichen Natur angelegt. Die Grausamkeiten und die Gewalt, wo immer sie in der Welt auch geschehen, werden aus Verzweiflung, aus Unverständnis und Unwissenheit, aus religiösen Überzeugungen und anderen Ideologien geboren, die Angst und Gier hervorbringen. Sie entstehen in unserem Kopf. Dort finden die Reflexe auf das statt, was uns begegnet. Solche Reflexe, die mit dramatischen Emotionen einhergehen, sind von unserer persönlichen Vergangenheit und von den unendlichen Erfahrungen der Menschheit geprägt. Doch wir können die Ketten von Angst, Gier und Gewalt abschütteln, sobald wir ihre Negativität ohne Einschränkungen empfinden.

Als „**Stein der Weisen**“ bezeichneten die Alchemisten seit der Spätantike eine Substanz, nach der sie suchten und von der sie glaubten, dass sie unedle Metalle in Gold oder Silber verwandeln könne. Er galt außerdem als Universalmedizin. Die Suche nach dem Stein der Weisen wurde zum allgemeinen Symbol des Bemühens um Weisheit. Er wurde außerhalb von uns gesucht und niemals gefunden. Es gilt jedoch, die Weisheit in uns selbst zu entdecken durch die Entfaltung unserer Empfindsamkeit.

In unseren negativen Gefühlen ist Lebensenergie gefesselt, deren eigentliche Aufgabe es ist, die Herausforderungen des Lebens gut zu bewältigen. Den Gefühlen zu lauschen bewirkt eine Verwandlung: Unsere unangenehmen Gefühle, die der Einsamkeit und dem Getrenntsein entspringen, geben uns dann die Energie zurück, durch die unsere Lebenslust und das Spüren der Verbundenheit wieder hergestellt werden.

Jeder Mensch, der ernsthaft daran interessiert ist, kann das Phänomen des Richtungswechsels der Energie begreifen: Von den negativen Gefühlen hin zum positiven Handeln. Er geschieht nicht mit einer bestimmten Absicht, nach einem Plan oder mit einer speziellen Methode, sondern durch die Entfaltung unserer Empfindsamkeit für die negativen Gefühle. Weil keine Anstrengung damit verbunden ist, erfahren wir die wunderbare Leichtigkeit einer anderen Art zu leben.

So befreien wir uns aus dem Gefängnis der gewohnten und scheinbar so selbstverständlichen psychischen Mechanismen. Zugleich lösen wir uns damit aus den geistigen und moralischen Begrenzungen, Normen und Erwartungen der Gesellschaft, in der unser Empfinden wie in einem Gefängnis eingesperrt ist. In dieser Freiheit, die nur ein einziges moralisches Prinzip kennt, ein Handeln in Liebe,

bewegen wir uns dennoch auf höchst intelligente Weise *in* der Gesellschaft. Wir bleiben natürlich Teil der Gesellschaft. Wo sollen wir denn sonst auch hin? Womöglich wird das Empfinden von Freiheit innerhalb dieser Gesellschaft auch die Gesellschaft selbst verändern.

Das Lauschen am Stein der Weisen ist das Lauschen am Leben selbst, wie es sich in mir und um mich herum abspielt. Es ist die Herausforderung für jeden einzelnen Menschen, der das Chaos spürt, wenn es erzeugt wird.

Was ich beschreibe, beruht auf dem, was ich tatsächlich beobachtet habe, nämlich wie wir innerlich funktionieren, und wie sich unser Austausch mit der Außenwelt, der unser „Stoffwechsel“ ist, gestaltet. Das Buch ist nicht entstanden aufgrund von Ideen für ein besseres Leben, sondern durch Entdeckungen, wie das Unglücklichmachen in uns abläuft. Deshalb liefere ich auch keine oder nur wenig Beweise für meine Aussagen. Ich will nicht Recht haben. Denn Sie können alles bei sich und für sich selbst überprüfen. Dieses Lauschen kann Sie raus aus dem Gefängnis von Gesellschaft und Psyche auf die Reise in Ihr „Andersleben“ führen.

Mein Anliegen: Die Revolution im Gefühlsleben

Ich fasse kurz zusammen, worum es bei dem Andersleben geht: Es geht uns gut, wenn wir in Harmonie mit der Welt und den Mitmenschen leben. Es geht uns schlecht, wenn diese Harmonie gestört ist. „Schlecht gehen“ bedeutet, dass eine Energie in uns ist, die uns auffordert, Harmonie wieder herzustellen. Wir empfinden diese Energie oft nur als negatives Gefühl. Wenn wir diese Energie zur Veränderung blockieren, dann erzeugen wir unsere Probleme.

Wir tragen die Energie dann nach außen, als Konflikte mit den Mitmenschen oder nach innen, als körperliche Beschwerden und psychische Störungen. Die Revolution, die ich beschreibe und die für uns alle lebensnotwendig ist, besteht darin, die Energie, die in den negativen Gefühlen gebunden ist, ihrer eigentlichen Bestimmung zuzuführen. Die Energie „will“ uns selbst verändern, damit es uns wieder gut geht und damit wir auf eine gute Weise nach außen wirken können.

Das ist Andersleben: Die Lebensenergie nicht im Kampf gegen sich selbst und gegen andere verschwenden, sondern damit ein gutes Leben gestalten.

Wenn wir diese Zusammenhänge erfassen, bilden die eigenen Bedürfnisse einerseits und die Bedürfnisse der anderen Menschen und der ganzen Menschheit sowie die Gesetzmäßigkeiten der Natur andererseits keinen Gegensatz mehr.