

Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz

Das spirituelle Momentum

BACOPA VERLAG

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der foto-mechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2018, BACOPA VERLAG
4521 Schiedlberg/Austria
Telefon: +43(0)7251-22235
E-Mail: office@bacopa.at, verlag@bacopa.at
www.bacopa.at

gedruckt in der EU

ISBN 9783903071575
1. Auflage 2018

Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz

DAS SPIRITUELLE MOMENTUM

BACOPA VERLAG

INHALT

Danksagung	8
Einleitung	11
Möglichkeiten	15
Entscheidungen	19
Aufmerksamkeit	22
Meditation 1 — Schaffung eines Raumes	25
Energetischer Raum – Energetisches Feld	28
Raum der Erleuchtung	30
Raum des Segens	31
Meditation 2 — Segen	33
Massenbewusstsein	36
Meditation 3 — Innere Schönheit	40
Energie	43
Meditation 4 — Energie, Lebenskraft in den Chakren	46
Das wahre Selbst	53
Fassaden – Masken	57
Meditation 5 — Fassaden, Masken, alte Verträge und Schwüre	63
Blockaden	66
Neutralisieren	69
Verleugnen	70
Langeweile	71

Sucht	72
Meditation 6 — Abhängigkeit und Sucht	73
Abhängigkeit	76
Meditation 7 — Kundalini.....	77
Aggression	83
Schuld	86
Eifersucht	87
Betrug	88
Schatten	91
Die Sicht des eigenen Selbst.....	93
Das Gesetz des Karmas	96
Polarität – Licht und Schatten.....	99
Männliches und weibliches Prinzip.....	101
Meditation 8 — Synchronisation	105
Das Dritte Auge.....	107
Opfer – Täter.....	109
Selbstbeobachtung – Körper	116
Reinkarnation – Prägung.....	121
Vom Wesen der Krankheit.....	126
Epigenetik.....	127
Zugang zur eigenen genetischen Schablone.....	131
Die Matrix	134
Das Höhere Selbst.....	136
Meditation 9 — Höheres Selbst	138
Das Resonanzprinzip	142
Der Körper als Spiegel	145
Meditation 10 —	
Spüren, wo Energien im Körper festgehalten werden.....	156
Meisterschaft	167

Physische Gesundheit.....	170
Wahrnehmen.....	172
Absicht.....	174
Gedanken.....	176
Mentale Grundhaltungen.....	179
Der freie Wille.....	182
Gefühle.....	184
Emotionen als innere Botschaft.....	189
Spiegelfunktion.....	193
Die Beobachtung der Seele.....	195
Meditation 11 — Seele.....	198
Meditationsverzeichnis.....	200
Abbildungsverzeichnis.....	201
Über den Autor.....	203

DANKSAGUNG

Ich bedanke mich bei meinen Familien, Freunden und Weggefährten für ihre liebevolle Begleitung.

Ich sage Dank meinen Patientinnen und Patienten, dass sie ihr Vertrauen nicht nur zur Operation in mich gesetzt haben, sondern dass sie mir auch Einblick in ihre Seele gewährt haben.

Ich bedanke mich bei Karoline Liebhart für die exzellente Betreuung des Manuskripts sowie bei Gabi Odehnal und Hansi Daucher für die wundervolle und professionelle Betreuung meiner Seminare.

Ich sage Dank der wundervollen Betreuung durch den Bacopa-Verlag, den Inhabern Mag. Walter Fehlinger und Regina Fehlinger sowie Verena Schagerl für die grafische Gestaltung und Anja Holtzheimer für die redaktionelle Betreuung.

EINLEITUNG

Das vorliegende Buch basiert auf meiner jahrzehntelangen Erfahrung als praktisch tätiger Chirurg, auf den vielen Gesprächen, die ich in erster Linie mit Patientinnen, die an Brustkrebs erkrankt waren, geführt habe, auf den vielen Sitzungen, die ich mit Patientinnen und Patienten abgehalten habe, und die mir oft einen sehr tiefen Einblick in den Gemütszustand und den Seelenzustand dieser Menschen ermöglicht haben. Die Not vieler Menschen, die physisch erkrankt sind, ist groß. Es besteht tiefe Notwendigkeit der Erkenntnis: Was hat mich zu dem gemacht, wie ich gerade bin? Was hat mich in diese Krankheit geführt? Warum konnte ich mich vor dem Ausbruch der Erkrankung nicht wehren? Und wie gehe ich mit diesem Erlebnis so um, dass es zu einer wichtigen Erkenntnis meines Lebens führt?

Dieses Buch basiert auf meinen praktischen Erfahrungen. Es ist keine theoretisch-philosophische Abhandlung, die auf der Erfahrung anderer beruht, es vergleicht nicht verschiedene philosophische oder religiöse Konzepte miteinander und stellt daher auch keine Beziehung mit diesen dar, sondern es spiegelt die jahrzehntelange Erfahrung eines chirurgisch tätigen Arztes wider, der seine spirituellen Erkenntnisse in der praktischen Auseinandersetzung mit Patientinnen und Patienten gewonnen hat und nun in diesem Buch darlegt.

Spiritualität heißt für mich in diesem Zusammenhang, den Sinn, die Ursache und die Wirkung im eigenen Leben und im Leben anderer zu erkennen, die großen Zusammenhänge, das Hineinhorchen in unsere Weisheit, gegeben durch unsere

innere Stimme, das Schöpfen von Erkenntnis im meditativen Zustand, wie auch immer dieser von verschiedenen Menschen unterschiedlich erkannt und erlebt wird. Ja, es geht um Erkenntnis, die uns zwar in Form von Gedanken und Gefühlen bewusst wird, es geht jedoch noch um viel mehr, nämlich um die tiefe Verbindung mit unserem wahren Wesen, mit unserem eigenen Selbst, dass wir empfinden, wer wir tatsächlich sind, welches Potenzial in uns ruht und welche eigene Essenz durch uns tatsächlich gelebt werden soll.

Dieses Buch ist in verschiedene mir wichtige Themen gegliedert, die dem Leser einen weiten Horizont von Selbstbeobachtung und Selbsterfahrung erlauben. So wird in jedem dieser Kapitel eine Reihe von Fragen gestellt, die der Leser aufgerufen ist, für sich selbst zu beantworten. Diese Fragen sind jeweils fett gedruckt aus dem Text herausgehoben. Mögliche Antworten werden kursiv gegeben, und sind eben nur mögliche Antworten, und sollen individuell für sich selbst authentisch beantwortet werden. Stellen wir nämlich in unserem Leben keine Fragen, so werden wir auch keine Antworten aus unserem Inneren bekommen und werden für die Lösung oft brennender Lebensprobleme eine lange Zeit benötigen.

Das Buch enthält eine Reihe von Abbildungen, wie ich sie häufig bei meinen Seminaren verwende. Dem Inhalt dieser Abbildungen sollte sich der Leser meditativ nähern. Darunter verstehe ich, dass jeder Punkt für sich mit offenen Augen gelesen wird, danach jedoch so verinnerlicht wird, dass eine Auseinandersetzung mit dem Inhalt in sich selbst sehr authentisch möglich wird. Das vorliegende Manuskript könnte also auch als Lehr- und Lernbuch verstanden sein, in dem viele verschiedene Punkte bewusst geöffnet werden. Die Auseinandersetzung und die Bedeutung sollte jedoch individuell und authentisch jeder für sich selbst treffen.

Weiters sind in diesem Buch insgesamt 11 Themen meditativ aufgearbeitet und sollen ebenso meditativ auch erlebt werden. Die Energie der Meditation soll unser Bewusstsein beruhigen, es jedoch alert bleiben lassen. Die Aktivität der äußeren Sinne wird schrittweise reduziert, sodass die inneren Sinne entsprechende Aufmerksamkeit bekommen können, und so das Fühlen des Meditationsthemas im Vordergrund steht.

Der Inhalt des vorliegenden Buches ist weder von einer religiösen noch von einer philosophischen Richtung geprägt, basiert jedoch auf der christlichen Ethik. Auf die völlige Freiheit des Autors von Parteien und Vereinen sei der Vollständigkeit halber hingewiesen.

Das vorliegende Buch soll zur Freude und zum Vertrauen zu sich selbst führen. Es soll Möglichkeiten aufzeigen, mit einer eigenen Erkrankung entsprechend umzugehen, ohne daran zu zerbrechen, oder helfen das eigene Wesen innerlich so zu gestalten, dass das Auftreten einer Krankheit verhindert wird. Niemals sollte ein solches Buch Anlass dafür sein, notwendige schulmedizinische diagnostische oder therapeutische Schritte zu vernachlässigen. Eine Ergänzung solcher Maßnahmen in der tiefen Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst zur Beantwortung der Fragen: «Welche geistigen Überlegungen können für mich sinnvoll und heilsam sein? Was kann ich und was soll ich für mich selbst tun? Wie finde ich meine Lebensaufgabe und meinen Seelenauftrag?» scheint in einer Zeit, in der Technik und Medikamente in ihrer Bedeutung überhand nehmen, angebracht.

Ein Hinweis vorab: Zur Vereinfachung und leichteren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

Überlegen wir einmal: «Wie leben wir? Wie entsteht unser Leben? Wie läuft es Tag für Tag ab, vom Inhalt her, von der Konzeption? Welchen Einfluss kann ich auf mein Leben nehmen? Bin ich eigenbestimmt? Glaube ich an mich? Glaube ich, dass ich mein Leben in meinen Händen und meinem Herzen gestalten kann? Frei?». Schauen wir einmal hinter unsere eigenen Kulissen und beginnen wir die entscheidenden Dinge unseres Lebens konzentriert in ihrer Bedeutung wahrzunehmen, unser Potenzial zu erkennen und uns selbst, unsere Fähigkeiten und die Entwicklung unserer Autonomie in den Mittelpunkt unseres Lebens zu stellen.

MÖGLICHKEITEN

Unser Leben ist eine Aneinanderreihung von Möglichkeiten, von Fragen an uns. Die Möglichkeiten können wir erkennen, die Fragen müssen wir uns stellen, um uns selbst Antworten geben zu können. Wenn wir dies nicht tun, läuft das Leben an uns vorbei. Wir entscheiden dann oft nur, wenn es gar nicht mehr anders geht, dann, wenn wir im Schmerz oder in der Angst sind und wenn wir praktisch zum Handeln gezwungen werden. Den Impuls zur eigenen Entscheidung gibt oft eine Krankheit, ein psychisches Trauma, oder ein schmerzhaftes Ereignis. Dabei spiegelt all das doch nur unser eigenes Selbst und will uns etwas lehren. Schmerzhaftes Erlebnisse können zu einschneidenden Lebensveränderungen führen. Jeder Änderung geht eine Entscheidung voraus. Nur durch Krisen werden wir zu Änderung angeregt. Bei vielen Gelegenheiten werden wir gelebt, wo wir eigentlich selbst leben sollten, in unserer ganzen Fülle, in all den Möglichkeiten: Tatsächlich sind wir jedoch dann oft geprägt und getrieben von Emotion, Instinkt und eigener Geschichte, nehmen die Möglichkeit nicht wahr und entscheiden nicht frei, neutral und aus dem Herzen.

Halten wir doch das Steuerrad unseres Lebens selbst in unseren Händen! Die Möglichkeiten, die unser Leben bietet, sind so mannigfaltig und kontinuierlich. Wir sind andauernd aufgerufen das, was wir erleben, was sich in unserem Leben auftut, als Möglichkeit wahrzunehmen und zu fragen: **«Was tue ich jetzt damit? Was bedeutet dies? Was will es mir sagen?»**. Legen wir uns doch fest und sagen wir: *«Ja, ich will die Chancen meines Lebens*

erkennen. Ich will wahrnehmen, dass ich eigenkreativ und eigenverantwortlich bin.» Das betrifft nicht nur so gravierende Entscheidungen wie «**Wie setze ich mich mit der Krankheit auseinander? Was bedeutet es: Wenn ein Wasserrohrbruch entsteht? Wenn mein Haus zu brennen beginnt? Wenn ich meinen Job verliere? Wie kann ich eine Beziehung retten, die auseinanderzubrechen droht?**» Solch dramatische Fragen stellt das Leben nicht so häufig, sondern es sind viele Fragen nach der Grundhaltung unseres Seins, die wir selbst beantworten müssen. Lassen wir die im Folgenden dargelegten inneren Reaktionen auf Möglichkeiten im Erkennen des eigenen Seins auf uns selbst wirken. (Abb.1)

- ▶ Sich auf offene, ehrliche Art und Weise sich selbst gegenüber verhalten.
- ▶ In allen Aspekten das eigene Verhalten ändern, wo sie nicht dem wahren Sein entsprechen.
- ▶ Den Kontakt und die Kommunikation mit sich selbst auf eine neue Ebene, in die Klarheit, in die Aufrichtigkeit bringen.
- ▶ Etwas zu erkennen, zu denken, zu fühlen, was wir uns im Moment zuvor noch nicht erlaubt haben.
- ▶ Im Augenblick sein und bleiben, ihn zu ehren, achten und nehmen, so wie er ist.
- ▶ Mit Freude und Mut in die Zukunft zu sehen.
- ▶ Innere Reaktionen auf Möglichkeiten: Beobachten wir uns, horchen wir in uns hinein.

Abbildung 1: Innere Reaktionen auf Möglichkeiten:
Das Leben bietet sie uns an, wir bieten sie uns selbst an.

Wir sollen das Verhalten, das wir uns selbst gegenüber an den Tag legen, in offener und ehrlicher Weise wahrnehmen. «Wie verhalte ich mich mir gegenüber? Bin ich zu mir eben offen und ehrlich? Überfordere ich mich? Spreche ich mit mir und mit meinem Körper in der Weise, dass ich Antworten auf meine offenen Fragen mir gegenüber erhalte?» Wenn wir dies tun, dann kommen wir uns selbst näher. Wir lernen uns und unsere Reaktionsmuster kennen, wir trachten danach, uns selbst das Maß an Aufmerksamkeit zu schenken, das wir benötigen, um schließlich unseren wahren Kern zu ergründen. Um aus den Mustern und Prägungen herauszusteigen und wahrzunehmen, wie wir tatsächlich sind und wie unser tatsächlicher Kern ist.

Wir müssen mit uns selbst auskommen. Wir müssen mit uns selbst leben und dürfen nicht dem Verlangen nachgeben, vor uns selbst zu flüchten: in die Lebenslüge, in den Alkohol, in Drogen, in die Verzweiflung. Lernen wir, in der Kommunikation mit uns selbst klar und aufrichtig zu sein und uns liebevoll in unsere eigene Wirklichkeit zu bringen, die uns Antworten auf unser Verhalten gibt, die uns Antworten darauf gibt, wie wir uns mit uns selbst und mit anderen auseinandersetzen. Dadurch kann in uns selbst Entwicklung entstehen. Wir werden uns erlauben, unsere Grenzen hinauszuschieben, und uns selbst Entwicklung erlauben, die notwendig ist, um im Lebensfluss zu bleiben. Solche Reaktionen können immer nur im Augenblick erfolgen, indem wir uns auf den Augenblick konzentrieren, den Augenblick achten und ehren und uns eben in jedem Augenblick fragen: «**Augenblick, was willst Du mir sagen?**» Sind wir im Augenblick, so können wir unsere gesamte Energie auf den Augenblick konzentrieren und hier zu Lösungen kommen, die uns auch ermöglichen, mit Freude und Mut in die Zukunft zu sehen. Sehen wir hin, was uns das Leben bietet. Beobachten wir es, fragen wir uns, warum wir es erleben, und gehen wir unsere Schritte mutig und voll Vertrauen.

Es geht hier also um unser Bewusstsein, um den Fokus unserer Aufmerksamkeit: «Sind wir alert? Sind wir aufmerksam und beobachten uns und unser Leben liebevoll, aber genau?» Die Beobachtungsgabe zu nützen, ist ein Geschenk, das wir unserem Leben machen sollten. Wenn wir uns beobachten, nehmen wir wahr, und wenn wir wahrnehmen, so erkennen wir: *«Jeder Augenblick ist eine kostbare, eine sich auftuende Gelegenheit, eine Chance für mich.»* Wenn wir Möglichkeiten und Gelegenheiten als solche wahrnehmen, was sie sind, nämlich Information, dann fordert das von uns natürlich Entscheidungen. Für manches brauchen wir Jahrzehnte, um zu entscheiden, für manches nur einen Augenblick. Wenn wir nicht entscheiden, so ist die Möglichkeit, die sich auftut, vielleicht vorbei – und nicht entscheiden ist eben auch eine Entscheidung. Mit einiger Wahrscheinlichkeit kommt sie – vielleicht in anderer Form – wieder. Es wiederholt sich vieles in unserem Leben. Etwas, was große Bedeutung besitzt und was wir nicht entschieden haben, kommt mit größerem Druck und größerer Penetranz in unser Leben zurück und stößt uns an: «Was ist?» «*Tu etwas, entscheide!*», um aus der Blockade wieder in den Fluss zu kommen und das Momentum nicht zu verlieren. Wie wir nun zu dieser Entscheidung kommen, ist ganz wesentlich abhängig von unserem Sein, und bestimmt natürlich auch das Wesen der Tür, die durch jede Entscheidung geöffnet wird. Die Tür kann in den schmerzhaften Abgrund einer Erfahrung führen oder in die freudvolle Erfüllung. Was sich durch eine Entscheidung für uns öffnet, ist oft unvorhersehbar und gehört zur Mystik unseres Lebens. Entscheidungen drehen das Lebensrad, sie eröffnen ganz neue Perspektiven. Passivität erzeugt Stagnation, Verharren in alten Mustern und Themen und führt zu Blockaden. Nur wenn wir uns innerlich bewegen, bleiben wir im Lebensfluss.

ENTSCHEIDUNGEN

Die Art der Entscheidung ist von uns selbst abhängig, von unserer Grundhaltung, von dem, was und wie wir in diesem Augenblick sind. Das heißt: in der Art, ob und wie wir entscheiden, erkennen wir uns selbst und lernen uns selbst kennen. Aus der Haltung der Schwäche entscheiden, wird als Konsequenz schwache Entscheidungen hervorbringen, anders als aus einer Haltung der Stärke. Wenn wir die Art der Entscheidungen und uns selbst beobachten, manche Entscheidung auch kritisch hinterfragen: **«Warum entscheide ich so und nicht anders? Was ist mein Antrieb, mein Impuls? Was hält mich ab meinem Herzen zu folgen? Habe ich meine Seele gefragt?»** dann haben wir im nächsten Augenblick oft die Möglichkeit, die Entscheidung zu revidieren, auszugleichen und neutral zu betrachten.

Ein Beispiel dazu: Wenn wir ein Kind schlagen, können wir die Konsequenz dieser Entscheidung im nächsten Augenblick relativieren, indem wir zum Beispiel zu dem Kind sagen: *«Eigentlich hatte ich in diesem Moment Angst um Dich. Ich bin erschrocken und habe deshalb zugeschlagen. Verzeih mir.»* Wenn wir dies aus reinem Herzen tun, wird uns das Kind vergeben und die Energie des Schlages an uns zurückgeben. Dies wieder gibt uns die Möglichkeit, in rechter Art und Weise mit dieser Erfahrung an uns selbst umzugehen, indem wir uns fragen: **«Wie konnte ich mich vergessen? Warum wurde ich zornig? Was will ich an mir ändern, dass sich solches Verhalten nicht mehr wiederholt?»**. So ist nichts festgeschrieben und unveränderbar, sondern in uns aufklärbar und heilbar. Das ist die große Chance unseres Lebens, ein großes

Privileg unserer Schöpfung: die Wiedergutmachung. Wir können alles im nächsten Augenblick ändern, wenn wir dies wollen, zumindest im Gedanken – und so – um bei dem Beispiel zu bleiben – dem Kind die Lösung aus der Schlagenergie zu ermöglichen, und uns selbst zu erlauben, uns die Tat zu vergeben und zu heilen. Die energetische Heilung gelingt in solchen Situationen oft augenblicklich. Manches, was den Körper betrifft, dauert in der Umsetzung länger, weil der Körper der am langsamsten schwingende Teil in uns ist und erst verzögert reagieren kann. (vgl. Abb. 14)

Wir tun uns mit dem Entscheiden schwerer, wenn wir im Widerstand sind, in der Trennung, der Begrenzung: *«Ich will eigentlich an meinem Leben gar nichts ändern, und glaube auch gar nichts mehr ändern zu können – was geschehen ist, ist geschehen. Ich lasse die Dinge ruhen. Es ist alles in Ordnung. Ich will mich gar nicht weiterentwickeln. Ich will es in meinem Leben gar nicht schön haben. Ich habe mich so an meine Trauer gewöhnt. Ich habe Angst vor jeder Veränderung. Es soll alles so bleiben, wie es ist.»* Solches sprechen wir jedoch oft nicht aus, sondern leben nur noch diesen Grundsatz, ohne dass uns bewusst ist, welche Konsequenzen eine solche Haltung besitzt. Die Konsequenz ist nämlich, dass wir im Erlebten bleiben und so Heilung in uns selbst nicht geschehen lassen. Auch das ist Momentum – jedoch Momentum der Stagnation.

Wir werden diese Muster später noch im Detail besprechen. Die Funktionsweise des Gehirns kann in dieser Beziehung besonders dramatische Konsequenzen für unser Leben haben. Das Gehirn gewöhnt sich auch an belastende Aspekte, es erzeugt gewisse energetische Bahnungen und lässt uns wissen: *«Mit der Trauer kommen wir doch ganz gut zurecht. Behalten wir sie doch. Selbstverleugnung und Flucht lebe ich schon mein ganzes Leben. Jetzt will ich mich nicht mehr ändern.»* Jedoch: Unser Herz mag nicht trauern, der Geist will sich entwickeln, der Körper will sich wohlfühlen, das Verhaltensmuster ist jedoch gebahnt, und schüt-