

Ein Leben im Gleichklang

Was bedeutet Gleichklang?

Das möchte ich im Laufe des Vortrages herausarbeiten, mit dem besonderen Hinblick auf unser Wohlbefinden im Allgemeinen und auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele im Besonderen.

Dazu möchte ich zuerst über eine Reisewahrnehmung berichten, die mir im peruanischen Hochland bei Huancayo bewusst wurde.

Ein Traum und Wunschdenken vieler Weltverbesserer.

Beispiel: Auroville in Indien; Der Versuch eine Vision zu leben in einer Lebensgemeinschaft im Gleichklang. Und das immerhin schon seit 1968.

Weise Philosophen und Menschenkenner aller Zeiten haben sehr gut erkannt, wie ein Gleichklang zu erreichen sei, nämlich wenn alle ‚gleich‘ wären.

Gleich im Sinne von gleichberechtigt, im Sinne von auf der gleichen Welle liegend, im Sinne von Gleichgewicht.

Vollkommenes Gleichgewicht herrschte rein theoretisch wenn es keine inneren und äußeren Grenzen gibt, kein ‚Du‘ und ‚Ich‘, kein ‚Mein‘ und ‚Dein‘ und damit kein ‚Gut‘ und ‚Böse‘, sondern nur eine Harmonie, ein Gleichklang. Nicht zu verwechseln mit einem uniformen Kommunismus, der nur oberflächliche, indoktrinierte Gleichheit schafft und keine freiwillige.

Ein Gleichgewicht kann nur dadurch gekennzeichnet sein, indem man sich mit der Natur identifiziert, beiderlei Schwingungen synchronisiert und

dem ästhetisch-moralischen Gleichklang von Tugend, Schönheit und Natur, wie es **Shaftesbury**¹ und **Pope**² postulieren, entspricht.

Des Menschen Hobby scheint es allerdings zu sein, diese Schwingungen permanent zu stören und einen Gleichklang zu verhindern.

Gleichklang, gebräuchlicher mit Harmonie bezeichnet, ist in zwischenmenschlichen Interaktionen ein Bild für die wechselseitige Wahrnehmung einer behaglichen Übereinstimmung von Gedanken und Gefühlen.

Man hört oft den Ausspruch *Die Chemie muss stimmen*. Damit ist die Einstimmigkeit gemeint, wenn sich Menschen gut verstehen. Dies geht soweit, dass sie sich nicht selten in Haltung, Bewegung, Äußerlichem und Sprache angleichen und damit ihre Schwingungen synchronisieren.

Dieses rätselhafte Schwingen im Gleichklang wird als so genannte ‚**spontane Synchronisation**‘ bezeichnet, einem Phänomen, das von den Zellen bis hin zu den Sternensystemen überall in der Natur vorkommt.

Z.B. schalten Glühwürmchen ihr Licht zum selben Zeitpunkt an, wenn die Abenddämmerung hereinbricht. Durch die Synchronphase, die sich im Gleichklang befindet, wird eine minimale wechselseitige Kraftaufwendung indiziert, also Kraft eingespart.

Menschliches Beziehungsverhalten ist geprägt von der Suche nach diesem harmonischen Zustand. Man sollte daher jede Chance wahrnehmen, um in allen Bereichen des menschlichen Seins Ausgleich zu schaffen.

Wer Körper, Geist und Seele in Gleichklang bringt, schafft Balance, schafft Harmonie und sorgt für seine Gesundheit.

¹ Antony Ashley Cooper, 3. Earl of Shaftesbury (* 1671; † 1713) war ein englischer Philosoph und der bedeutendste englische Moralist. Von Plato, Aristoteles und den Stoikern beeinflusst, stellt Cooper die ungestörte harmonische Entfaltung von Moral und Tugend in den Mittelpunkt seiner Ethiklehre. Die Idee der Harmonie überträgt er auf das ganze Universum. Übel sind für ihn disharmonische Schwingungen.

² Alexander Pope (*1688; † 1744) war ein englischer Philosoph und Dichter.

Denn Gesundheit ist Harmonie; Krankheit ist gestörte Harmonie!

Dies war schon den alten Indern bekannt, für die jede Krankheit ihren Anfang in einer Gleichgewichtsstörung der Harmonie nahm.

In der hinduistischen Metaphysik spielt der Gleichklang zwischen ‚**Atman**‘, dem transzendentalen Bewusstsein und ‚**Brahman**‘, der Gesamtheit aller Dinge, eine grundlegende Rolle. Dies liegt darin begründet, dass nach der hinduistischen Weltanschauung jedwedes Leben mit dem Kosmos aus einem ursprünglichen Atemzug, ‚**Prana**‘, entstammt und wieder zurück in diese Einheit strebt.

Die kosmische Einheit ‚**Rta**‘ besteht aus einer Lebendigkeit, an deren Anfang die Liebe stand, als ursprüngliche Keimzelle des Geistes³.

Dieser metaphysische Gleichklang zwischen Atman und Brahman wird jedoch durch eine Scheinwelt, ‚**Maya**‘, beeinträchtigt.

Maya ist der Akt der Selbstverschleierung, die durch unsere sinnliche Knechtschaft hervorgerufen wird.

Um Maya zu entlarven lautet der indische Weg, der zu Gesundheit und Harmonie führt ‚**Yoga**‘. Er gilt als Anleitung, wie die eigene Wahrnehmungsfähigkeit für harmonische Schwingungen geschärft werden kann.

Doch wie der Mensch nun mal ist, reicht ihm eine Ermahnung allein nicht aus, um ihm klarzumachen, welche tiefe Bedeutung Gleichklang und Harmonie in sich bergen. Ohne genaue Betriebsanleitung kommen nur wenige aus. Eine perfekte Lebenshilfe bietet ein Gedicht aus dem Jahr 1927, das von Max Ehrmann⁴ verfasst wurde. Fälschlicherweise wird es oft einem unbekanntem Urheber zugeschrieben, der diese Verse an die Kirche von Baltimore schrieb.

³ Adi Shankara (* ca.788; † ca. 820) war ein indischer Philosoph und religiöser Lehrer.

⁴ Desiderata, a poem for a way of life, 1927 by Max Ehrmann (*1872; †1945)

Es heißt „**Desiderata**“:

*Gehe gelassen inmitten von Lärm und Hast
und denke daran wie ruhig es sein kann in der Stille.*

*Gehe so weit als möglich ohne dich aufzugeben –
sei auf gutem Fuß mit jedermann.*

*Das, was du zu sagen hast, sprich ruhig und klar aus
und höre andere an,
auch wenn sie langweilig oder töricht sind,
denn auch sie haben an ihrem Schicksal zu tragen.*

*Meide die Lauten und Streitsüchtigen,
sie verwirren den Geist.*

*Vergleichst du dich mit anderen,
kannst du hochmütig oder verbittert werden,
denn immer wird es Menschen geben,
die bedeutender und besser sind als du.*

Erfreue dich am Erreichten und an deinen Plänen.

*Bemühe dich um deinen eigenen Beruf,
wie bescheiden er auch sein mag;
er ist ein fester Besitz im Wechsel der Zeit.*

*Sei vorsichtig bei deinen Geschäften,
denn die Welt ist voller Betrüger.*

*Aber lass deswegen das Gute nicht aus den Augen,
denn Tugend ist auch vorhanden.*

*Viele streben nach Idealen,
und überall im Leben gibt es Helden.*

Sei du selbst.

Täusche vor allem keine falschen Gefühle vor.

*Sei auch nicht zynisch, wenn es um Liebe geht,
denn trotz aller Öde und Enttäuschung verdorrt sie nicht,
sondern wächst weiter wie Gras.*

*Höre freundlich auf den Ratschlag des Alters
und verzichte mit Anmut auf Dinge der Jugend.*

*Stärke die Kräfte deines Geistes,
um dich bei plötzlichem Unglück dadurch zu schützen.*

Quäle dich nicht mit Wahnbildern.

Viele Ängste werden durch Müdigkeit und Einsamkeit geweckt.

Bei aller angemessenen Disziplin - sei freundlich mit dir selbst.

*Genau wie Bäume und Sterne,
so bist du ein Kind der Schöpfung.*

Du hast ein Recht auf der Welt zu sein.

*Und auch wenn du das nicht verstehst,
entfaltet sich die Welt gewiss nach Gottes Plan.*

*Bleibe also im Frieden mit Gott,
was auch immer er für dich bedeutet
und was immer deine Sehnsüchte und Mühen
in der lärmenden Verworrenheit des Lebens seien –
bewahre den Frieden in deiner Seele.*

*Bei allen Enttäuschungen, Plackereien und zerronnenen Träumen
ist es dennoch eine schöne Welt.*

Sei vorsichtig. Strebe danach, glücklich zu sein.

Wie wäre eine Anweisung zum Gleichklang besser zu formulieren? Wer im Frieden mit der Natur, mit seinen Mitmenschen lebt, der lebt in Harmonie.

Die Voraussetzung jeder Harmonie ist die Gleichheit der Schwingung, also die **Resonanz**, die sich in ihrem **Rhythmus** äußert.

Als Resonanz wird in der Physik das Mitschwingen eines schwingungsfähigen Systems verstanden, dessen Eigenfrequenz mit der Anregungsfrequenz einer äußeren Kraft übereinstimmt. Wie beim obigen Beispiel, wo ein Partner den Anstoß gibt und der andere sich in seinem Verhalten anpasst.

Alles Leben ist Schwingung betonte schon Hermes Trismegistos⁵. Harmonie ist der rhythmische Gleichklang mit dem Universum.

Erst wenn Körper, Geist und Seele synchron schwingen, stimmt auch die Resonanz, die mit Gesundheit antwortet.

Ihr gemeinsamer Klang, im Englischen ‚sound‘, schwingt in gleichen Amplituden. Etymologisch gesehen bezeichnet ‚sound‘, vom Althochdeutschen ‚gisunt‘ kommend, im Altenglischen einen Zustand, der frei ist von Fehlern und einen einwandfreien Zustand der Harmonie und Gesundheit bezeichnet.

Das Prinzip der Resonanz besagt, dass im umgekehrten Fall, also bei einer Krankheit, der Organismus eine bestimmte Schwingung gespeichert hat, die seinen normalen Energiefluss behindert. In solchen Fällen sind natürliche Wellen in der Lage, schwache Körperrhythmen zu aktivieren und dadurch Verspannungen zu lösen. Die äußeren Wellen dienen als Taktgeber, ähnlich einem Herzschrittmacher, und beeinflussen unsere inneren Schwingungen. Dabei kann die Beobachtung gemacht werden, dass schwache Reize unsere Lebensprozesse fördern, mittlere Reize sie hemmen und starke Reize Lebensprozesse verhindern.

Innere Schwingungen durchfluten unseren Körper, denn alles schwingt und strahlt. Jeder Körper, jede Energieform besitzt eine spezifische,

⁵ Hermes Trismegistos ist mit dem ägyptischen Gott Thot gleichzusetzen, der angeblich etwa 3200 v.Chr. von einem fernen Land nach Ägypten kam und diesen das Wissen brachte. Von Hermes Trismegistos stammt der Spruch: „Wer das Prinzip der Schwingung erkannt hat, hat das Zepter der Macht ergriffen.“

individuelle Eigenschwingung, die ihr individuelles Merkmal trägt. Somit ist Rhythmus ein essentielles Merkmal lebender Organismen.

In der **Radiästhesie**⁶ und der **Bioresonanz** werden solche Schwingungen gemessen. Ähnlich strahlt jeder menschliche Körper unterschiedlich, je nach seiner ihm eigenen Schwingungsamplitude. An der Körperoberfläche sind diese Strahlungsfelder dabei als Aura wahrzunehmen.

Die Farbe der äußeren Hülle, die wie ein elektromagnetisches Feld den gesamten Körper umgibt, gewährt Aufschluss über die gegenwärtige Verfassung und den gesundheitlichen Zustand eines jeden Menschen.

Schwingungen wahrzunehmen kennen wir z.B. in dem Gefühl, beobachtet zu werden.

Empfängliche Gemüter spüren genau, wie Schwingungen auf uns gerichtet sind, auch wenn sie diese nicht lokalisieren können. Diese Wahrnehmungsfähigkeit sensibilisierter Personen, Strahlungen, Schwingungen und Vibrationen gegenüber, sind Gegenstand der Radiästhesie. Sie geht davon aus, dass alles im Universum aus Energie besteht und die energetischen Vorgänge in uns und um uns herum sich durch Schwingungen und elektromagnetische Strahlung kennzeichnen lassen. Ihre Wirkung auf uns ist Grundlage des Feng Shui.

Unser Organismus empfängt ständig positive und negative Schwingungen, sei es durch Pflanzen, Erdformationen, Erdstrahlung, Wasseradern, Mineralien, Nahrungsmittel, Medikamente oder Menschen - je nach Empfindlichkeit des Empfängers bewusst oder unbewusst.

Negative Wellen, die wir unbewusst aufnehmen, aber auch bewusst, können ein Krankheitsgeschehen einleiten.

⁶ Radiästhesie ist Resonanzgeschehen, also die Antwort auf bestimmte Schwingungsrhythmen. Das Grundgesetz in der Radiästhesie ist das Gesetz der Resonanz.

Sind es keine anderen Menschen, die uns ‚Böses‘ wünschen und uns mit negativen Energien überschütten, dann sind es Stress, unregelmäßige Schlafzeiten und ein Überangebot an starken Reizen, die unsere natürlichen biologischen Rhythmen aus dem Gleichklang werfen.

Dies kann zu Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen und körperlichen Defekten, also zu psychosomatischen Krankheitsbildern führen.

Selbsteilungsvorgänge und Reorganisationsprozesse im Körper sind meist von rhythmischen Veränderungen physiologischer Parameter gekennzeichnet, die auf ein harmonisches Zusammenspiel abzielen. Nur im synchronen Rhythmus findet der erkrankte Organismus zum Normalzustand zurück.

Um negative, asynchrone Schwingungen auszugleichen, greifen indigene Volksgruppen zu Trommeln, um sich auf den gleichen Rhythmus einzustimmen, Harmonie zu finden, damit ihre Kräfte zu bündeln und eins zu werden mit der Gruppe.

Zu einer ähnlichen Synchronisation führt die Therapie mit Klangschalen oder Musik⁷. Ihr Rhythmus pflanzt sich bis tief ins Gewebe und auch ins Unterbewusstsein fort. Dort, im Gehirn, werden Endorphine⁸ ausgeschüttet, die als Glückshormone gelten und für Zufriedenheit sorgen.

Schon Pythagoras fand diese Harmonie in der Musik, wo er den harmonischen Zusammenklang der Töne und die Stufen der Tonleiter auf Zahlenverhältnisse zurückführte.

Laut einer Überlieferung von **Hafiz**, einem der großen Poeten des alten Persiens formte Gott eine Statue aus Ton (man beachte die Doppeldeutigkeit des Wortes ‚Ton‘!). Er wollte, dass die Seele in diese

⁷ Pionier der Musiktherapie ist Joachim-Ernst Berendt.

⁸ Endorphine sind endogene, also vom Körper selbst erzeugte Opiate, die an den selben Synapsen andocken wie exogenes Rauschgift.

Statue eingehe. Aber die Seele wollte nicht gefangen sein. Denn es liegt in ihrer Natur, dass sie fliegend ist und frei. Sie will nicht begrenzt und gebunden sein. Der Körper ist ein Gefängnis, und die Seele wollte dieses Gefängnis nicht betreten. Da bat Gott seine Engel, Musik zu spielen. Und als die Engel spielten, wurde die Seele ekstatisch bewegt. Sie wollte die Musik noch klarer und unmittelbarer erfahren, und deshalb betrat sie den Körper.

Hafiz sagt: "Die Leute sagen, dass die Seele, als sie dieses Lied hörte, den Körper betrat. Aber in Wirklichkeit war die Seele selbst das Lied ."

Wir verstehen nun vielleicht besser wie alles schwingt und untereinander verbunden aber auch beeinflussbar ist. Hermes Trismegistos sagte: Wer das Prinzip der Schwingung erkannt hat, hat das Zepter der Macht ergriffen.

Die alten Griechen kannten den Begriff der ‚*euthymia*‘, der Wohlgestimmtheit, der Seelenruhe des Gemüts. Ihr Gleichklang bedingt die Seelenharmonie. Und diese ist Voraussetzung für ein glückliches Leben, die ‚*eudaimonia*‘⁹. Diese ist, laut Sokrates **Ziel allen Menschenlebens**.

Erst wenn in jedem Herzen Gleichklang herrscht, wird Harmonie und Frieden auf Erden einkehren. In der Ethik wird daher die Lehre des Bemühens nach Glückseligkeit **Eudämonismus** genannt.

Den Angelpunkt zu finden, der unser sittliches Wesen mit der allumfassenden Ordnung, der zentralen ‚Harmonie‘ vereint, sah auch Konfuzius als das höchste menschliche Ziel an. Harmonie und Mitte, Gleichmut und Gleichgewicht seien das Ziel.

⁹ Aristoteles verfasst in seinem 1. Buch der „Nikomachischen Ethik“ eine Einführung des Begriffs ‚*eudaimonia*‘.

Johannes **Kepler**¹⁰ verwendete den Begriff ‚**Harmonie der Welt**‘. In seiner „Weltharmonik in fünf Büchern“¹¹ (*Harmonices Mundi*) verfasste Kepler 1619 seine Anschauungen über Geometrie, ihre Architektur in Ebene und Raum, den Ursprung der harmonischen Proportionen, das geistige Wesen der Harmonien und die vollkommenen Harmonien der Himmelsbewegungen. Damit formuliert er das 3. Keplersche Gesetz über die Bewegung der Planeten: *Das Quadrat der Kreisperiode eines Planeten ist proportional zur mittleren Distanz zur Sonne hoch 3.*

Der Mensch als Teil des Ganzen unterliegt unausweichlich dieser kosmischen Harmonie und Gesetzmäßigkeit, wie Kepler sie beschrieb und weise Denker schon vor ihm mutmaßten, wie Hermes Trismegistos, der auf der „*tabula smaragdina*“ die Erkenntnis vermerkte: *Wie oben so auch unten.* Damit ist der Kosmos von der gleichen, ja derselben Harmonie durchflutet wie der Mensch.

Die Harmonie der Welt beruhte nach **Pythagoras** darauf, dass alles nach Zahlenverhältnissen geordnet war.

Platon übernahm diese Anschauung und begründet die Ordnung und Harmonie des Kosmos durch die höchste Idee des Guten.

Sein Schüler **Aristoteles** postulierte: *Die ganze Welt ist nur eine Harmonie und Zahl.*

¹⁰ Friedrich Johannes Kepler (* 27.12.1571 in Weil der Stadt; † 15.11.1630 in Regensburg) war deutscher Astronom, Mathematiker, Naturphilosoph, Optiker und Astrologe.

¹¹ I. Geometrisches Buch. Ursprung und Darstellung der regulären Figuren, welche die harmonischen Proportionen begründen.

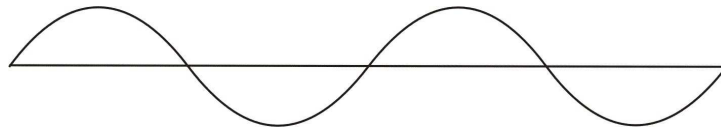
II. Architektonisches oder auf der figürlichen Geometrie beruhendes Buch

III. Eigentlich *Harmonisches Buch*. Ursprung der harmonischen Proportionen aus den Figuren.

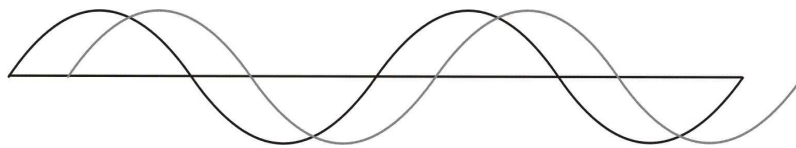
IV. Metaphysisches, Psychologisches und Astrologisches Buch.

V. Astronomisches und Metaphysisches Buch. Die vollkommensten Harmonien der Himmelsbewegungen und der Ursprung der Exzentrizitäten aus den harmonischen Proportionen.

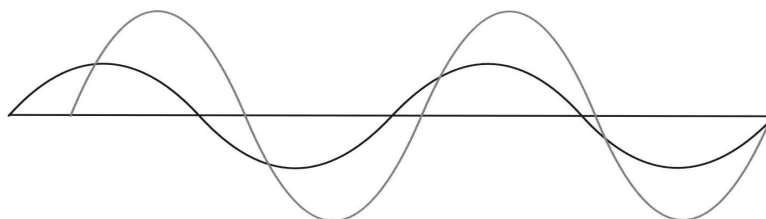
Stellt man sich die Grundschiwingung dieser kosmischen Harmonie als eine Sinuskurve vor, wird es dem westlich-orientierten Menschen nur schwerlich gelingen, diesen Idealzustand einzuhalten.



Solange die menschlichen Wellenlinien mit der Idealkurve der Natur synchron, also nahezu deckungsgleich verlaufen, kann noch von Gleichklang gesprochen werden. Wenn sich Eigenschwingung und Fremdpuls angleichen und in Harmonie bzw. Gleichklang zueinander stehen, bedeutet das Verträglichkeit.

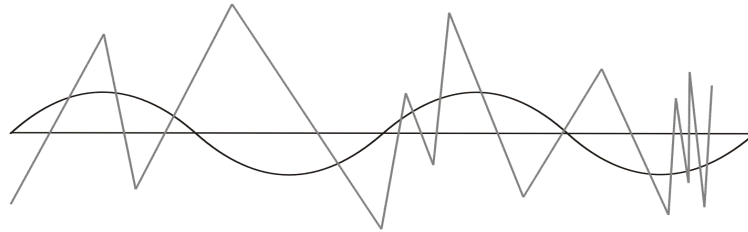


Liegt ein ungleicher Schwingungsrhythmus vor, so entsteht Dissonanz. Die inkongruente Deckung der Linienführung führt zu einem Unwohlsein.



Stören massive disharmonische Wellen, die von Störfeldern, Anfeindungen, disharmonischer Musik, Leid, Hass, Unverzeihlichkeit, Existenzängsten oder Krieg resultieren, diesen Gleichklang, kommt es zu erheblichen Spannungen in unserem Körper. Jede größere Beeinträchtigung der gleichförmigen Grundlinie führt zu emotionalen und

gesundheitlichen Störungen. Besonders das Wasser unseres Körpers nimmt diese Schwingungen auf und wirkt so als Leitelement.



Solchen massiven Beeinträchtigungen sind wir täglich ausgesetzt. Durch LärmStraßenlärmWenn der Straßenlärm unsere Nachtruhe stört, das harmonische Rauschen der Bäume durch Schießanlagen zerrissen wird. Wenn Wälder durch asphaltierte Autobahnen zerstückelt werden. Wenn Medien uns aus dem Dornröschenschlaf küssen und uns mit der nackten und grausamen Realität des Alltags konfrontieren.

Seien es Katastrophenmeldungen oder lancierte Horrorberichte: Jede zwanghafte Einengung unserer Freiheit und unserer Gedanken führt zu einer Disharmonie.

Wenn uns der Platz zum Atmen, zum Ruhen, zum Kräftesammeln genommen wird, verlieren wir unseren Gleichklang.

Immer wenn vollkommen unterschiedliche Schwingungen aufeinander treffen, wie es auch bei zwischenmenschlichen Interaktionen oft der Fall ist, kommt es zum Konflikt.

Im Lied "Harmony is the key" besingt die Soul-Gruppe "The undisputed truth" den Schlüssel zum Glück: Die Harmonie.

Harmonie ist TAO und TAO ist Liebe - Nächstenliebe, die der Stein der Weisen zu sein scheint - und es tatsächlich auch ist.

Der Bestand aller Kulturen und deren Fortbestehen hängen nicht unwesentlich von der inneren Harmonie ab. Dort wo sich in die Harmonie der Gemeinsamkeit, des EINS, das plumpe ICH drängte, gab es nur noch Großreiche von kurzer Überlebensdauer. Bei den Ägyptern dauerte die Hochkultur immerhin ca. 5.000 Jahre¹² an.

Bevor Körper, Geist und Seele ihre Harmonie erreichen, müssen sieben Stufen erklommen werden. Es sind die ‚Sieben Stufen‘ wahrer Meisterschaft, wobei jede einzelne Stufe für eine Aufgabe steht.

1. Stufe:

Wer dem natürlichen Rhythmus des Tages folgt, sowie der systolischen und diastolischen Amplitude seines Herzschlages und seinem persönlichen Bio-Rhythmus, der bringt sich in Gleichklang mit der Natur, was der erste Schritt zur Harmonie ist.

2. Stufe:

Im zweiten Schritt muss das Auge blind gemacht werden für jede Illusion¹³. Denn das Ego mit seinen Eitelkeiten blendet durch Selbsttäuschung („Maya“) jede Wahrnehmung. Befreie dich von der Sklaverei des Körpers. Übe dich in Genügsamkeit und halte es wie Plutarch: *Mir geht es prächtig, mein Leben ist beneidenswert, denn ich muss nicht betteln, keine Lasten schleppen und brauche mich nicht als Schmeichler durchzubringen.* Sei bescheiden und protze nicht.

3. Stufe:

Auf der dritten Stufe sollst du Ruhe suchen und dich mit neuer Energie aufladen. Schaffe dir dazu Prioritäten und Auszeiten. Schaffe dir Rituale, in denen du Ruhe findest und die dir das Rüstzeug zur Bewältigung der 4. Stufe verleihen.

4. Stufe:

Als vierte Aufgabe musst du deinen Geist vom Wirrwarr der Gedanken befreien. Streife die Zwangsjacke der Alltagslasten und Sorgen ab. Mach dich frei von Belanglosem. Schaffe einen Platz für den Dämon, wo du ihn verbrennen kannst. Der Feenbusch der Druiden war so ein Platz für

¹² Hans Much; „Hippokrates der Große“

¹³ Helena Blavatsky; „Die Stimme der Stille“

gedankliche Altlasten. Lasse nicht zu, dass deine Sinne einen Tummelplatz aus deinem Gemüt machen. Deine ‚Insel der Ruhe‘ ist das Reh, die Jagdhunde sind deine Gedanken. Deshalb musst du lernen, deinen Körper sowie deinen Geist vom Gemüt zu trennen, um deren disharmonische Schwingungen auszuschalten. Das Gemüt, das Unbewusste oder von mir aus auch die Seele sollen sich auf diejenigen Aufgaben konzentrieren können, die den Weg zur Harmonie ebnen.

5. Stufe:

Sei gerecht in Wort und Tat. Sei aufrichtig und lerne zu verzeihen. Dies ist die Aufgabe der fünften Stufe.

6. Stufe:

Sie fordert von dir Gleichmut und Unerschrockenheit in allen Dingen. Akzeptiere dein Schicksal und deine Gefühle.

7. Stufe:

Auf der letzten, der siebten Stufe sollst du Frieden mit dir selbst schließen. Erweise dich als weise und bringe dich in Gleichklang mit allem was lebt, indem du Liebe gegen die Menschen hegst. Zeige Barmherzigkeit und Milde.

Hat man diese Stufen, die nichts weiter als Prüfungen sind, erfolgreich durchlaufen, ist die achte Stufe, auf der sich Weisheit mit Harmonie paart, erreicht. Die Meisterung der Acht ist also eine Frage höchster Ethik.

Die **Acht** stellt das mathematische Symbol für Unendlichkeit dar, dem ewig schwingenden Rhythmus von Werden und Vergehen. Die Acht ist Rhythmus, wie alles im Kosmos – alles schwingt.

Die liegende Acht deutet eine Schwingung zwischen zwei Polen an, die sich im Innern ausgleicht und integriert. Wir finden in der Acht also den Gegensatz der beiden Pole und die Harmonie durch die Integration. Die Acht symbolisiert also die Initiation.

Wer Weisheit und Harmonie erlangt hat, der kann sich glücklich schätzen.

Doch was bedeutet „**Glück**“ eigentlich?

Mit Glück ist nach dem allgemeinen Verständnis zunächst das Eintreffen eines erhofften, aber eher unwahrscheinlichen günstigen Ereignisses gemeint. Glücklichessein bezeichnet ein emotionales tiefes Empfinden der

Zufriedenheit, die erst eintritt, wenn der Betroffene Harmonie erlangt hat. Deshalb halte ich es für sehr unwahrscheinlich, dass es Menschen gibt, die tatsächlich glücklich sind, zufrieden ja, aber nicht glücklich. Denn Glückseligkeit ist der Zustand vollkommener Harmonie, vollkommener Befriedigung, vollkommener Wunschlosigkeit, ein Ideal, dessen Verwirklichung nahezu unmöglich ist. Wobei wunschlos glücklich zu sein nicht bedeutet, keine Träume mehr zu haben, sondern eben die „Sieben Stufen der Harmonie“ gemeistert zu haben.

Setzt man die Gleichung: Gleichklang = Harmonie= Liebe= Glück, dann haben lediglich Krsna, Buddha, Kung-tse, Zarathustra, Jesus, Sokrates und wenige andere den Königsweg erklommen.

Die Masse aber ist noch weit davon entfernt.

Das soll nicht entmutigen. Vielmehr soll es anspornen, denn der Weg ist das Ziel. Jede Annäherung an dieses Ziel sorgt für mehr Zufriedenheit, bewahrt uns vor Krankheiten und fördert somit unsere Lebensqualität.

Epiktet¹⁴ sagt: *Nur ein Weg führt zum Glück und zur inneren Ruhe. Er besteht darin, niemals einen Gedanken auf Besitz und alle Äußerlichkeiten des Lebens zu verschwenden!*

Auch in der Bibel (Kohélet 2,24) ist zu lesen: *Weshalb, Ihr Sterblichen, sucht ihr das Glück außer euch, da es doch nur in euch begründet sein kann?*

Und bei Murphy steht: *Den wahren Reichtum des Lebens findet man im Frieden, in Harmonie und Glück, die alle geistigen Ursprungs sind. Sie entstammen dem tiefen ICH des Menschen.*¹⁵

¹⁴ Epiktet (* ca. 50 in Hierapolis; † 138 in Nikopolis) war griechischer Philosoph und ein bedeutender Vertreter der späteren Stoa.

¹⁵ Murphy; „Die Macht ihres Unterbewusstseins“

Um dieses Ziel zu erreichen muss man fähig sein, ständig und hart an sich selbst zu arbeiten, bereit sein sich zu ändern, loszulassen von Gewohnheiten, Gedanken und Zwängen und offen sein für einen Erneuerungsprozess.