



PETER FRITZ WALTER

---

# DIE EIGENE REALITÄT LEBEN

Was steht am Ende der spirituellen Suche?

Eine Produktion von Peter Fritz Walter

Peter Fritz Walters Gesammelte Werke • December 23, 2015

---

## INHALT

|   |   |
|---|---|
| Was Steht am Ende der Spirituellen Suche? | 1 |
| Die Antwort                               | 4 |
| Affirmation                               | 6 |
| Die Arbeitsmethode                        | 7 |

---

## WAS STEHT AM ENDE DER SPIRITUELLEN SUCHE?

Ein mehr oder weniger zurechtgeformtes Bild von Gott und der Welt, dem man sich mehr oder weniger blind verschreibt? Oder eine religiöse Ideologie, die uns zu Fanatismus und Intoleranz treibt? Oder etwa die Generalresignation und Glaube an das baldige Ende der Zeiten?

Wahre Religion zeigt den Weg oder besser gesagt *Rückweg* zu einer höheren Form von Realität. Dies hat mit Glauben in dem Sinne, wie die Religionen dieses Wort definieren, nicht das Geringste zu tun. Es ist eher im Sinne des



## DIE EIGENE REALITÄT LEBEN / 2

von Carl Jung geprägten Bonmots gemeint: 'Ich glaube nicht, ich weiß!' Es geht darum, unser eigenes Kontinuum wieder zu erreichen, unsere eigene Wahrheit, die nämlich, die unserer persönlichen Realität eigen ist, und diese Wahrheit in unser tägliches Dasein zu integrieren. Der Begriff der Religion kommt aus der lateinischen Sprache; *religio* bedeutet Wiederanbindung, Wiederverbindung oder Rückbindung.

Der moderne Mensch neigt dazu, nur das als Realität zu definieren, was er mit den Sinnen erfassen und erfahren kann. Dies, so könnte man auch sagen, ist eine Realität des Körpers und der Sinne. Religion führt zu einer umfassenderen Realität, die die Realität des Körpers nicht leugnet, sondern als Teil ansieht einer umfassenden Geist-Körper Realität.

Genauer wäre es also, von einer *psychosomatischen Realität* zu sprechen. Manche Weise, so zum Beispiel Ramana Maharshi, gebrauchen dafür den Begriff des höheren Selbstes oder einfach des Selbstes. Sie sprechen vom Wiederfinden des Selbstes oder der Vereinigung mit dem Selbst.

Dieses höhere Selbst ist nicht etwa unsere durch Konditionierungen aller Art geformte Persönlichkeit. Das Wort Persönlichkeit kommt vom Griechischen *persona*, welches Maske bedeutet. Die Persönlichkeit ist also so etwas wie unsere gesellschaftliche Maske; sie ist nicht unser wahres Wesen. Dies gilt gleichermaßen für das, was man in der Psychologie das



### DIE EIGENE REALITÄT LEBEN / 3

Ego nennt, also die Willensperson, das Wachbewusstsein, der bewusste Wille. Auch dies ist nicht unser wahres Wesen und manche Weise behaupten gar, das Ego sei reine Illusion, da es in Wahrheit gar nicht existiere. Das Selbst hingegen könnte man als die Verbindung zu unserer individuellen kosmischen Dimension bezeichnen.

Kein religiöses oder sonstiges Glaubenssystem kann uns diese Dimension vermitteln. Allerdings kann unsere eigene, individuelle Wahrheit uns befreien von der Fesseln einer falschen, weil reduktionistischen Realität, also einer solchen, die mehr von der Realität leugnet, als sie davon anerkennt und wahrnimmt. Die Realität unserer modernen Welt und vor allem unserer modernen Wissenschaft und Medizin sind ganz klar reduktionistische Systeme, ohne Seele, ohne Geist und ohne wahre Einsicht. Es sind Systeme, die den Menschen weitgehend zur Maschine degradieren, und die genau deswegen unfähig sind, das zu halten, was sie versprechen. Krass ausgedrückt, sind es Mordsysteme.

Es gibt gewisse Praktiken der Selbstfindung, Methoden wie zum Beispiel der innere Dialog, oder bestimmte Meditationstechniken, die es uns erleichtern, unsere beschränkte rein intellektuelle Sicht des Lebens, die auf einer reduktionistisch-kausalen Beurteilung der Realität beruht, zu überwinden und uns dem Bereich jenseits des Denkens öffnen. Allerdings nutzt alles Praktizieren nichts, wenn es nicht mit Liebe und



Wohlwollen und viel Geduld uns selbst gegenüber geschieht. Praktiken wie Yoga, Meditation oder Tai Chi helfen uns, zu einer Harmonisierung von Geist und Körper zu gelangen, aber es sind ganzheitliche Methoden, die also den Körper implizieren, und von daher erfordern sie lange Übung.

Doch darüber hinaus ist es notwendig, dass wir wieder zu einem einheitlichen Bewusstsein gelangen. Denn unser Bewusstsein ist seit Jahrtausenden gespalten, schizoid. Dies ist ein kollektives Phänomen. Aber auch individuell ist es leider so, dass wir, infolge mehr oder weniger widriger Lebenserfahrungen, vor allem in der Kindheit, einen Großteil unserer Empfindungen und damit einen Teil unserer eigenen Wahrheit einfach abgespalten haben. Diese Abspaltung war die Folge der Verdrängung. Die Verdrängung war ihrerseits die Folge von Angst. Durch diesen Prozess der Abspaltung oder schizoiden Spaltung wurde unwahr, was wahr war und wir begannen, die Realität verzerrt zu sehen, wie durch eine Brille, die Perspektiven verfälscht.

## DIE ANTWORT

Dieser Verzerrung unseres Bewusstseins können wir nur dadurch abhelfen, dass wir die negativen, lebensfeindlichen Einstellungen ändern, das heißt sie durch *lebensfreundliche und lebensbejahende Affirmationen* zu ersetzen.



## DIE EIGENE REALITÄT LEBEN / 5

Dieser Arbeit an unserem Unterbewusstsein kommt große Bedeutung zu. Es ist dies eine Art von Reinigungsprozess unserer gesamten Wahrnehmung.

Warum ist diese Arbeit so wichtig? Negative Einstellungen führen zu negativen Erfahrungen, weil wir uns immer das anziehen, was wir bereits in uns haben. Ist unser Bewusstsein erfüllt von Hassgefühlen, Zorn und Streitlust, von Neid und Eifersucht, und von Angst, so werden wir erleben, dass uns andere Menschen eben diese Gefühle entgegenbringen. Wir werden uns, ohne dies bewusst zu wollen, diese Lebenserfahrungen gleich einem Magnet anziehen, denn diese Erfahrungen inkarnieren genau das, was wir in unserem Unterbewusstsein in Gedankenform und als Gefühle gespeichert haben.

Nun wollen wir uns aber nicht solche Erfahrungen anziehen. Vielmehr streben wir nach Liebe, Glück, Harmonie, Erfolg und Erfüllung im Leben. Das bedeutet aber, um uns solche Wohltaten anzuziehen, sie zuerst in unserem Geiste wachsen zu lassen. Sie müssen gewissermaßen erst in unserem eigenen Garten gewachsen sein, bevor wir sie pflücken und in die Welt hinaustragen können. Wir müssen diese Werte folglich als Wahrheiten bejahen und als Bestandteile unseres Lebens akzeptieren.

Diesen Prozess haben Autoren wie James Redfield mit dem Aufrechterhalten einer Vision (*holding the vision*) vergli-



chen und dies ist meines Erachtens ein sehr schönes Bild dafür.

—Siehe James Redfield, *Die Vision von Celestine* (2004).

Es ist als mache man ein Diapositiv mit einem Motiv, das man sehr schön findet oder einem Gegenstand, den man unbedingt haben möchte, und dann projiziert man dieses Bild auf eine Leinwand und schaut es sich so lange an, bis es im eigenen Geiste lebt. Und jedesmal, wenn es im Geiste schwächer wird, schaut man nochmals auf die Leinwand, um das Bild wieder ganz frisch und lebendig im Geiste erstehen zu lassen. So erhält man seine Vision.

Ganz wie man eine Pflanze nicht ohne Licht und Pflege zu ihrer vollen Kraft und Schönheit heranziehen kann, so müssen wir die Wahrheiten der Liebe, der Harmonie, des Friedens, der Gesundheit und des Reichtums gleich einem Kinde in uns großziehen. Es nützt also nichts, uns zu tadeln für einen negativen Gedanken oder Wunsch, für ein Hassgefühl, für niedrige Handlungsweise. Vielmehr müssen wir uns sogleich vergeben, und zwar ganz bewusst, das heißt, indem wir uns ruhig und sanft unserer Vision besinnen. Die folgende Affirmation mag dabei behilflich sein.

## AFFIRMATION

Ich vergebe mir hier und jetzt alle Schwäche, alle Negativität und alle niedrigen Verhaltensweisen meinen Mitmenschen und mir



## DIE EIGENE REALITÄT LEBEN / 7

selbst gegenüber, sowohl für die Vergangenheit als auch die Gegenwart. Für die Zukunft, die ich jetzt erschaffe, unterstelle ich meinen Geist den Wahrheiten, die ihn reinigen und mit Liebe, Harmonie, Frieden, Licht, Gesundheit und Reichtum erfüllen. Dies ist wunderbar.

Man könnte das Unterbewusstsein auch das *weibliche Prinzip* und unser Wachbewusstsein das *männliche Prinzip* nennen. Unser Unterbewusstsein bringt getreu das hervor, das wir ihm an bewussten Gedanken einprägen, ganz so wie sich Wachs unter einem Siegel formt. Durch unser gewohnheitsmäßiges Denken konditionieren wir die Bedingungen unseres Daseins. Dieses Denken nun können wir ändern, indem wir unserem Unterbewusstsein Gedanken einpflanzen, die dem entsprechen, was wir uns im Leben wirklich wünschen. Dabei sollten wir beachten, dass wir bei der Prägung unseres Unterbewusstseins mit neuem positivem Inhalt uns ebenfalls des Mittels allmählicher Gewöhnung bedienen müssen. Das geht nicht über Nacht. Um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen, müssen wir kontinuierlich arbeiten an dieser Aufgabe ohne jedoch dabei geistigen Zwang auszuüben.

## DIE ARBEITSMETHODE

Wie tut man dies nun in der Praxis? Wir sollten uns zumindest dreimal am Tag eine kleine etwa zehnmündige Pause gönnen, die wir unserer spirituellen Arbeit widmen. Diese Arbeit ist überaus einfach und sanft. Wir entspannen uns und



## DIE EIGENE REALITÄT LEBEN / 8

affirmieren langsam und mit innerer Überzeugung, ruhig und voller Frieden einen oder zwei kurze Sätze, die ausdrücken, was wir im Leben realisieren möchten, die also unsere Vision prägnant umschreiben.

Die fruchtbarsten Momente, um den Samen unseres Bewusstseins in die Gebärmutter unseres Unterbewusstseins einzupflanzen, sind:

- ▶ Morgens gleich nach dem Aufwachen
- ▶ Abends, kurz vor dem Schlafengehen
- ▶ Am Mittag, kurz vor oder nach einem Mittagsschlaf

Warum sind diese Momente des Tages besonders geeignet, um an unserem Unterbewusstsein zu arbeiten? Um dies zu verdeutlichen, möchte ich auf die Funktionsweise unseres Geistes hinweisen. Unser Gehirn besteht aus zwei Hirnhälften, die man auch linke und rechte Hemisphäre nennt. Die *linke Hemisphäre* beheimatet unser rationales, logisches, Denken, also unseren Intellekt und Sprachzentrum, oder grob gesagt unser Wachbewusstsein. In der *rechten Hemisphäre* sind das intuitive und assoziative Denken und die Empfindungswelt angesiedelt. Hier befindet sich, wieder vereinfacht gesagt, unser Unterbewusstsein.





Was geschieht nun, wenn wir uns in einem entspannten Bewusstseinszustand, den man auch *Alpha-Zustand* nennt, weil unser Gehirn im Entspannungszustand längere Alpha Wellen erzeugt, als die kürzeren Beta Wellen, die das rationalen Denken charakterisieren.

In einem solchen Zustand der tiefen Entspannung sind die beiden Hirnhälften, die durch den sogenannten Balken oder *Corpus callosum* miteinander verbunden sind, besser synchronisiert. Man kann sich das bildhaft mit der Kupplung eines Automobils vergegenwärtigen. Die Kupplung synchronisiert den Motor mit dem zu bewegenden Radkörper des Automobils. Im idealen Falle, wenn die Kupplung nicht betätigt ist, stehen Motor und Radkörper in unmittelbarer Verbindung. Sie sind miteinander verkoppelt. Treten wir die Kupplung, lösen wir die Verbindung.

Übertragen wir dieses Beispiel nun auf das menschliche Gehirn, so lässt sich sagen, dass im Alpha-Zustand linke und rechte Hemisphäre in idealer Weise miteinander verkoppelt sind und daher in optimaler Harmonie zusammenarbeiten.

Die Forschung hat überdies aufgezeigt, dass die höchste Form von Intelligenz nur dann erreicht werden kann, wenn die beiden Hirnhälften in idealer Weise zusammenwirken beim Denken und bei kreativen Projekten. Zur analytischen Intelligenz muss die intuitive Einsicht hinzutreten, Geist und



Herz müssen zusammenwirken, damit ein Mensch in vollkommener Weise funktioniert.

Jeder, der ein wenig Genieforschung betrieben hat, weiß, dass sich alle Genies, und nicht nur Albert Einstein, dieser Tatsache ganz bewusst bedienen und die unbegrenzten Möglichkeiten ihres Unterbewusstseins bei ihrer Pionierarbeit voll einsetzen und ausschöpfen. Was Einstein anbetrifft, so weiss man, dass er mehrmals am Tag kleine 'Nickerchen' machte, kurze Schlafpausen von einigen Minuten, in der er sich der Weisheit seines Unterbewusstseins bediente, indem er nämlich vor dem Einschlafen in vollem Gottvertrauen seinem Unterbewusstsein das fragliche mathematische oder physikalische Problem kurz darstellte und dann oft nach dem Schläfchen mit der Antwort erwachte.

Viele Kinder, die natürlich und ohne die intellektuellen Schablonen moderner Erziehung aufwachsen, bedienen sich in ähnlicher Weise, und ohne die Mechanismen zu kennen, ihres Unterbewusstseins zur Lösung ihrer täglichen Probleme oder um sich Sorge und Liebe anzuziehen.

Die Hirnforschung hat zutage gebracht, dass sich fast alle Tiere und sogar Pflanzen die meiste Zeit über im Alpha-Zustand befinden. Ich wage zu behaupten, dass dies auch beim Menschen der Fall war, bevor er seinen Intellekt hypertrophierte. Ich bin überzeugt, dass bei den Eingeborenenvöl-



kern ebenfalls die meisten Menschen die meiste Zeit im Alpha-Zustand leben und dass sie deswegen so glücklich sind. Die sogenannte Zivilisation brachte es nämlich mit sich, dass dieser originäre Bewusstseinszustand uns nach und nach verloren ging.

Das Potential an Weisheit unseres Unterbewusstseins dient uns nicht nur zur Erfüllung unserer täglichen Wünsche und Anliegen, sondern hat vor allem die hervorragende Aufgabe, uns unsere *Lebensaufgabe* zu enthüllen, uns mit unserer individuellen Realität in Kontakt zu bringen.

Insofern sind wir es gewohnt, von *Intuition* zu sprechen. Natürlich können wir uns der Weisheit unseres Unterbewusstseins auch durch das Legen der Tarockkarten bedienen, oder das I Ging befragen oder uns der Astrologie bedienen oder der Runen, um zu erfahren, welches unsere Talente und Stärken sind und auf welchem Gebiet wir der Menschheit einen individuellen Beitrag leisten können und sollen.

Diesen letzteren Methoden ist gemein, dass sie lediglich das Potential zeigen, aber nicht wissen können, was wir aus diesem Potential machen werden. Denn das ist unserem freien Willen anheim gegeben. Entgegen einer weit verbreiteten irrtümlichen Anschauung sagen weder die Astrologie noch andere Methoden der Divination die Zukunft voraus. Was sie tun, ist uns den gegenwärtigen Zustand unseres Unterbe-



wusstseins zu enthüllen. Jedermann weiß, dass es geborene Genies gibt, die als Gammler enden, einfach weil sie es ablehnten, ihr Potential zu gebrauchen, zu entwickeln und zu realisieren. Ich wage zu behaupten, dass in solchen Fällen immer und ohne Ausnahme negative Geistes- und Gefühlszustände im Unterbewusstsein der Betroffenen diese an der Realisierung ihres individuellen Potentials hinderten.

Im übrigen kommt jeder Weissagung ein nicht zu übersehender *suggestiver Effekt* zu. Dies ist nicht weiter schlimm im Falle positiver und konstruktiver Voraussagen, kann aber schädlich sein, wenn einem eine Katastrophe 'vorausgesagt' wird. Man redet in solchen Fällen von selbsterfüllenden Propherzeiungen.

Es ist daher zumindest fahrlässiges Handeln vonseiten spiritueller Berater, wenn sie ihre Enthüllungen als 'Voraussagen' deklarieren anstatt der Wahrheit gemäß zu sagen, dass sie lediglich Tendenzen im Unterbewusstsein detektieren und enthüllen werden. Und sie sollten noch weiter gehen hier und hinzufügen, dass der Fragende immer und vollständig die Macht hat, sein Denken hier und jetzt zu ändern und damit diese Tendenzen beeinflussen oder gar auslöschen kann.

Zum Beispiel wäre es verfehlt, jemandem 'vorauszusagen,' er werde sich bald verheiraten. Richtig wäre es zu sagen, dass im Fragenden eine Art von innerem Willen vorhanden



ist, sich in absehbarer Zeit zu verheiraten und dass dieser Wille daran arbeitet, den richtigen Partner oder die richtige Partnerin anzuziehen. Das ist alles. Sagen Sie zum Beispiel einem Menschen, auch wenn er als begeisterter Lotteriespieler schon mehrmals gewonnen hat, er werde im nächsten Jahr sicher keinen Gewinn erzielen und daher besser die Hand weglassen vom Lotteriespielen, ist es eher unwahrscheinlich, dass diese Person im nächsten Jahr einen Gewinn im Lotto erzielt. Oder wenn ein Astrologe Ihnen sagt, sie hätten sicher kein Talent für Musik und Kunst, so ist die Chance gering, dass Sie sich jemals auch nur an die Anfangsgründe dieser Disziplinen begeben werden.

Diese Beispiele sollen in keiner Weise den Wert der Astrologie mindern, die durchaus als eine Art von kosmischer Visitenkarte anzusehen ist. Sie sollen nur aufzeigen, dass Suggestionen, wenn nicht schon im täglichen Leben, so doch jedenfalls im Bereich aller Art von Divination und persönlichkeitsbezogener Arbeit eine große Rolle spielen bei der Formung unterbewusster Gedankeninhalte.

Abschließend sei bemerkt, dass alle Lehren, die ein nicht unabänderbares Karma oder eine Prädestination des Schicksals postulieren, schierer Humbug sind, weil sie übersehen, dass der Mensch in der Natur die Rolle eines Mitschöpfers hat und zu diesem Zwecke mit einem freien Willen ausgestattet wurde, der ihm erlaubt, als freier Mensch in seiner indi-



DIE EIGENE REALITÄT LEBEN / 14

viduellen Realität zu leben und zu gedeihen. Denn nur so erfüllt der Mensch seine Aufgabe im Kosmos.