

# ERDE UND GEIST - NEWSLETTER JUNI 2018 – WAS IST MEDITATION?

Liebe Freunde, liebe Interessierte!

Viele Leser verfolgen meinen Newsletter aus Interesse, haben aber selbst kaum Anteil am spirituellen Weg. Das sollte sich ändern, denn Spiritualität ist der Weg, der uns von der Illusion des Todes hin zum ewigen Leben befreit.

In diesem Newsletter will ich einmal genau erklären, **was Meditation genau ist, wie man es macht und was die Ergebnisse sind.**

## Wörtliche Definition von Meditation

„Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin“ – Psalm 46:10

Der Begriff Meditieren stammt aus dem Lateinischen meditari und bedeutet "über etwas nachdenken, **in die Mitte gehen**". Und tatsächlich geht man bei wahrer Meditation in die eigene Mitte, **ins innerste Herz.**

## Ist Meditation eine Tätigkeit? Wie meditiert man?

"Meditation bedeutet Weisheit. Mangelnde Meditation bedeutet Ignoranz. Wisse, was dich voranbringt oder hemmt." - *Buddha*

Meditation hat im Prinzip nichts mit Bewegungen, Atemübungen, bestimmten Haltungen usw. zu tun. **Meditation ist ein Gewahrsein über das was ist, vornehmlich was im eigenen Inneren vorgeht.**

**Es ist ein Zustand des reinen Beobachtens von Gedanken, Gefühlen und Körpersensationen, die im eigenen Inneren aufsteigen.**

Beim Meditieren befindet man sich in einer ruhigen Position des Körpers, liegend oder sitzend, und idealerweise abseits von störenden Lärmquellen. Man schließt die Augen und schaut nach Innen.

In dieser Innenschau sieht man die eigenen Gedanken und Gefühle aufsteigen, gleich einem inneren Kinofilm.

Diese Gedanken und Gefühle haben jedoch immer einen **Anfang und ein Ende**, während der Beobachter, du selbst, stets *völlig konstant* bleibst.

Am Anfang einer Meditation steigen oft *Alltagsgedanken* auf, da das Gehirn auf diese Weise neue Informationen verarbeitet, bewertet und abspeichert.

Verweilt man jedoch eine längere Zeit in der Stille, z.B. mehr als 30 Minuten, werden tiefere Schichten von Gedanken und Gefühlen für uns, den Beobachter, sichtbar.

Ab dann wird es erst richtig interessant, denn nun kommen mehr und mehr tieferliegende Schichten unserer Psyche zum Vorschein und können bewusst gemacht werden, was der Weg nach Innen ist.

**Meditation ist ein Gewahrsein über das was ist, vornehmlich was im eigenen Inneren vorgeht.**

**Es ist ein Zustand des reinen Beobachtens von Gedanken, Gefühlen und Körpersensationen, die im eigenen Inneren aufsteigen.**

## Was sind die Ergebnisse bzw. Früchte von Meditation?

„Meditation geschieht, wenn dir klar wird, dass du nicht dein Verstand bist, und wenn dieses Bewusstsein tiefer in dich sinkt“ – Osho

In der Meditation wird uns allmählich bewusst, was wir wirklich sind und was nicht. Das ist ein natürlicher Vorgang. Das Bewusstsein erhebt sich aus der Identifikation mit dem Körperbewusstsein, welches ein tiefer Schlaf ist, und wird wach.

Beobachtete Gedanken und Gefühle sind häufig nur biologische Programme, die wie Schleifen immer wieder auf das Neue ablaufen und das Grundgerüst unserer Persönlichkeit sind. Sie bestimmen unser Handeln, wie wir auf gewisse Situationen reagieren und was wir für unser Leben erstrebenswert halten.

Diese Programme sind nicht unser *wahres Selbst*, sondern nur der Inhalt des Verstandes, bzw. des Mentalkörpers, der unser Karma bzw. unsere nun scheinbar fleischgewordene Vergangenheit ist<sup>1</sup>.

**Beim gewöhnlichen Menschen besteht jedoch eine starke Identifikation mit dem Inhalt (!) des Bewusstseins und nicht mit dem Bewusstsein selbst!**

Wir leben in unserem gewöhnlichen, menschlichen Leben meistens völlig unbewusst diese Programme und Konditionierungen aus und denken, das wären wir und das wäre unser Leben, ja unser wahres Ich.

Das ist allerdings falsch. Denn uns wurden diese Programme nur von außen gegeben, bzw. sie sind der Inhalt des „Mind“ bzw. des Gedankenkörpers bzw. das Ergebnis unserer karmischen Vergangenheit. Sie sind in Wirklichkeit von unserer Seele vor langer Zeit erschaffen worden.

**Der Körper ist nicht unser wahres (individuelles) Selbst**, das ist nämlich die Seele. Dies aber erkennst Du durch längere Meditation selbst. Tatsächlich ist der physische Körper von uns, den Seelen vor Äonen durch mentale Konzentration erschaffen worden, er ist nicht wir, sondern unsere Schöpfung.

Durch unsere *Abgetrenntheit vom Leben*, d.h. spirituelle Ignoranz, sind wir über die Zeit allmählich in unserem Bewusstsein auf die Begrenztheit des Körpers völlig zurückgefallen und haben das Bewusstsein Gottes bzw. der Einheit mit Gott immer mehr verloren. Das ist die wahre Bedeutung des biblischen Sündenfalls. Durch den geistigen Weg können wir den Weg ins Paradies, d.h. zur Einheit mit Gott und in unser wahres Seelenbewusstsein, zurückfinden.

Jetzt sind uns diese Programme zu einer Falle geworden, denn der Mensch hat seine Verbindung zu der All-Einheit, die Gott ist, vor Äonen von Jahren<sup>2</sup>, abgeschnitten und ist dadurch ganz „auf sich selbst“ zurückgefallen, ständig in Angst lebend.

Sichtbar ist dieser „Sündenfall“ durch die scheinbare Begrenzung durch einen physischen Körper, in Wirklichkeit ist es jedoch eine rein mentale, d.h. nur vorgestellte Begrenzung. Denn sie kann durch den geistigen Weg wieder vollständig aufgelöst werden!

Wie? *Wenn wir in der Beobachterstellung bleiben, können wir nach längerer Beobachtung, d.h. nach einem längeren spirituellen Weg, immer mehr erkennen, dass wir nicht der „Mind“ und seine Inhalte sind, sondern das beobachtende Bewusstsein und lösen dadurch alle Täuschungen und fehlerhaften Wahrnehmungen auf.*

„Der Verstand ist wie die Sittlichkeit, ein guter Diener, aber ein schlechter Herr.“ – Joh. Wolfgang v. Goethe

<sup>1</sup> Mehr Informationen zu diesem Thema auch hier: [https://en.wikipedia.org/wiki/Samskara\\_\(Indian\\_philosophy\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Samskara_(Indian_philosophy)) .

<sup>2</sup> Der Mensch wird hier als (unsterbliche) Seele (Geist) verstanden, was der eigentliche Mensch ist. Der Fall aus der göttlichen Ordnung ist aus der Sicht des körperlichen Menschen vor unzähligen Inkarnationen bzw. Zeitaltern des Universums geschehen.

## Durch Meditation wird das „höhere Leben“ des Menschen befreit:

„Und die Pforte ist eng, und der Weg ist schmal, der zum Leben führt; und wenige sind ihrer, die ihn finden“ – Christliche Bibel, Matthäus 7:14.

„Als individuelle Seele gesehen, ist der Mensch im wesentlichen ein Kausalkörper, erklärte Sri Yukteswar“ – Paramahansa Yogananda<sup>3</sup>

DAS HÖHERE LEBEN:	DAS GEWÖHNLICHE LEBEN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kreativer Ausdruck des Lebens im Hier und Jetzt (Schöpferbewusstsein).</li><li>• Die Seele ist die primäre Quelle für den Selbstaussdruck.</li><li>• Das Bewusstsein verweilt in mentaler Ruhe im schöpferischen Seelenbewusstsein bzw. in höheren Seinsebenen (Astral, Kausal) und ist abgeschieden von der Sinneswelt.</li><li>• Zugang zu dauerhafter Freude und Liebe wird freigeschaltet durch Überwindung der mentalen Schicht. Die glückselige Schicht (Anandamaya Kosha) wird zugänglich.</li><li>• Freiheit von Angst, da keine sinnlichen Anhaftungen. Verweilt in Ruhe bzw. Stille.</li><li>• Kein Bedürfnis mehr nach der Inkarnation in der materiellen Welt.</li><li>• Tatsächliches Bewusstsein, dass der Tod eine Illusion und alles eins im wahren Selbst ist.</li><li>• Eins mit dem Willen Gottes.</li><li>• Das Tier im Menschen wurde in Liebe transzendiert und aufgelöst.</li></ul> <p><small>www.erde-und-geist.de</small></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leben besteht zum größten Teil aus unbewusster Wiederholung von Abläufen.</li><li>• Der kreative Selbstaussdruck („Ziele“ etc.) ergibt sich aus der Identifikation mit bzw. aus Programmen des physischen Körpers.</li><li>• Das Bewusstsein verweilt vor allem in sich wiederholenden und oft angstvollen mentalen Denkprozessen, die auf Identifikation mit dem vergänglichen Körper beruhen.</li><li>• Freude und Angst wechseln sich ab, je nach dem wie es um die sterbliche Persönlichkeit im Außen steht.</li><li>• Leben wird größtenteils von Ängsten bestimmt.</li><li>• Abgetrenntes Bewusstsein, sucht in der physischen Welt nach Bedeutung.</li><li>• Eigenwilligkeit=Egowilligkeit.</li><li>• Mensch ist zwischen tierischer Ebene und der höheren Ebene gefangen. Die Freiheit erlangt er/sie durch Meditation, 100% korrektes ethisches Verhalten und effizienten Umgang mit der sexuellen Lebensenergie.</li></ul>

**Im gewöhnlichen Leben sind wir nicht schöpferisch und bestimmen aktiv, was der Inhalt des Verstands ist, was das *höhere Leben* ist, sondern werden von bestehenden Inhalten des Verstandes sklavenhaft unbewusst gelebt und denken, dass wären wir<sup>4</sup>.**

Dieses unbewusste Gelebt-werden von Gedanken und Gefühlen ist leidvoll. Unsere Seele ist jedoch immer an die Glückseligkeit des wahren Selbst (Gott) angebunden und kann aus diesem wahren Sein kreativ und freudvoll erschaffen, wenn wir uns in unserem wahren Selbst befinden.

In der Meditation nehmen wir die immer wiederkehrenden Gedanken und Gefühlsmuster wahr und lösen sie durch unser Erleben allmählich auf. Das heißt konkreter: Durch das ständige intensive Beobachten unserer Innenwelt werden wir uns kleiner subtiler Pausen zwischen den hochsteigenden Inhalten immer mehr bewusst. In diesen Momenten herrscht Stille und diese Stille ist unser wahres Ich.

Durch das Erkennen dieser Stille gewinnen wir allmählich Macht über die uns beherrschenden Gedanken und Gefühlsmuster und können diese immer mehr und mehr zur Ruhe bringen.

<sup>3</sup> Autobiographie eines Yogi, dt. Version, Seite 533, 1950-1998, Self Realization Fellowship.

<sup>4</sup> Zum besseren Verständnis dieser Thematik möchte ich eine Fernsehserie empfehlen, die zurzeit auch aktuell ist. Es handelt sich um „Westworld“, (hilfreich hier nur Staffel 1: „Das Labyrinth“). In dieser Serie wird die allmähliche Bewusstwerdung von Androiden beschrieben, die vom Menschen für einen Vergnügungspark in der Zukunft gebaut wurden. Am Anfang sind die Androiden total unbewusst und leben völlig die vorgegebenen Routinen aus. Durch das ständig erlittene Leiden, zusammen mit einem nicht-löschbaren tieferen Erinnerungsvermögen erwachen jedoch die Androiden immer mehr, bis sie schließlich von den Routinen abweichen können und echtes Bewusstsein entwickeln. Diese Bewusstwerdung geschieht dabei ähnlich, wie bei uns Menschen.

Wenn völlige Stille herrscht, haben wir unsere Vor-Programmierung überwunden und können schließlich, aus unserem wahren Geist-Sein, ein neues Leben völlig kreativ leben, was aber frei von Ängsten und Zwängen ist. Dieses neue Leben ist vom Herzen her inspiriert und ist ein reines Erschaffen aus Freude oder wir gehen alternativ völlig in den Geist ein (da gibt es eine Wahlmöglichkeit, soweit ich das wahrnehmen kann).

Die christliche Bibel nimmt übrigens Bezug auf das wahre kreative Potential der Seele, wenn sie sich endlich ihrer selbst bewusst wird:

*Ich habe wohl gesagt: "Ihr seid Götter und allzumal Kinder des Höchsten" – Psalm 82:6*

Ängste und Zwänge sind mentale Identifikationen, die unseren grenzenlosen, glückseligen und ewigen inneren Raum überdecken und verschleiern.

**Die Illusion, nur ein sterblicher Körper zu sein, ist ein Produkt unserer mentalen Versklavung.**

Die Seele ist kreativ, hat aber selbst keine sinnlichen Wünsche. Der Körper ist nur eine Schöpfung der Seele, auf die wir, im Verlauf der Zeit, irgendwann zurückgefallen sind.

Meditation ist ein Akt der Selbstbefreiung aus der Täuschung, die uns in permanenten Ängsten, Kämpfen und Stress leben lässt hin zum göttlichen Paradies, was das wirkliche geistige Erbe unserer Seele ist.

## Meditation: Ein progressives nach Innen gehen durch die Schichten der Illusion

*„Selig sind, die reines Herzens sind; denn sie werden Gott schauen“ – Christliche Bibel, Matthäus 5:8*

Unser wahres Selbst ist durch fünf Hüllen (Kosha) der Täuschung (Maya) verhüllt und wird in seiner Erscheinung dadurch scheinbar verzerrt. Es ist wie bei einer russischen Puppe ([Matrijoschka](#)). Bricht man eine Hülle durch richtige Lebensweise und Meditation auf, so kommt die nächste tieferliegende Ebene zum Vorschein. Jede dieser Hüllen ist nur eine verzerrte Erscheinung, aber nicht die Wahrheit. Diese wird (in der Erfahrung) erst erreicht bzw. realisiert, wenn alle Hüllen transzendiert sind.

Für das höhere Leben, d.h. die Überwindung der tierischen Natur im Menschen, d.h. der Identifikation mit dem Körper, die uns den Tod erfahren und fürchten lässt, ist es notwendig, die Hüllen zu transzendieren.

**Denn der wahre Mensch ist geistiger Natur (Kausalkosmos) und nicht körperlicher Natur.** Doch in der Vergangenheit konnte er nicht leben, sondern wurde unterdrückt<sup>5</sup>.

Häufig geschieht der Transformationsprozess in der folgenden Reihenfolge.

Unauthentisches Ego (wird zu) → Authentisches Ego → der Liebe unterworfenen Ego → Auflösung des Egos

---

<sup>5</sup> Die Bibel illustriert das an der Geschichte von Kain und Abel. Kain ist der Tiermensch und Abel ist der Geistmensch. Kain erschlägt Abel.

## Alles relative Leben wird durch die Koshas definiert

Nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, Pflanzen und Geistwesen sind durch Koshas von der absoluten Wirklichkeit getrennt.

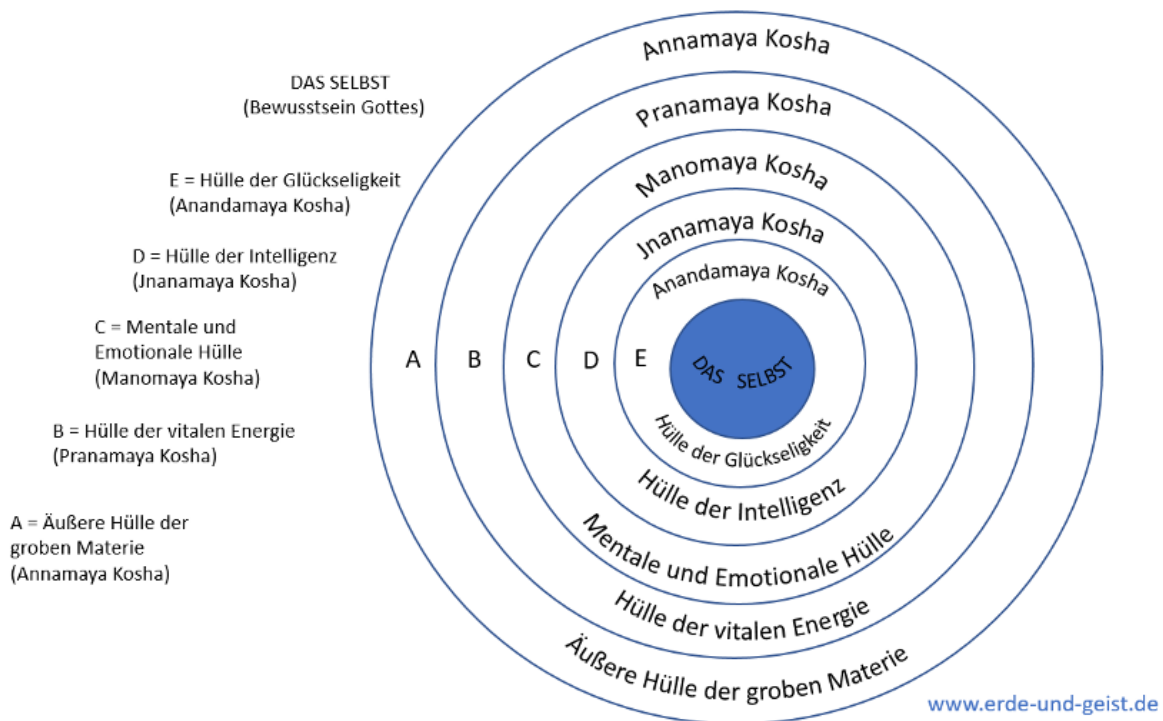
Allerdings sind niedriger entwickelte Lebensformen als der Mensch dadurch gekennzeichnet, dass die mentalen Schichten noch nicht oder nur sehr gering herausgearbeitet sind bzw. noch nicht zum Vorschein gekommen sind.

**Die menschliche Stufe wird überschritten, wenn der Verstand als Maß aller Dinge überschritten wird und Hingabe an den göttlichen Geist geschieht.**

Dies geschieht hauptsächlich durch Meditation, hundertprozentig ethisch korrekte Lebensweise und effizientem Umgang mit der sexuellen Lebensenergie, die der Antriebsmotor für die vertikale Evolution des Menschen, durch die 7 geistigen Zentren in der Wirbelsäule ([Chakren](#)), hinauf in den Geist ist.

Folgende Grafik illustriert die Reise des Bewusstseins nach innen zu sich selbst durch die Hüllen der Illusion ([Maya](#)).

## Die Schichten (Koshas)



## Das durch die Schichten Gehen, entspricht analog der Reise durch die 7 Chakren

Eine analoge Betrachtung der Evolution des Bewusstseins zusätzlich zu dem obigen Schichten-Diagramm ist der Aufstieg der Lebensenergie durch die 7 Bewusstseinszentren ([Chakren](#)) des Menschen. Umso höher die Energie steigt, desto mehr wird bewusst gemacht.

Erreicht die Energie *dauerhaft (!)* das Stirnzentrum (Ajna Chakra) so hat man die Sinneswelt überschritten und ist über die menschliche Stufe gestiegen. Das kann man auch anhand eines Bildes vergegenwärtigen.

Die Stirn hat alle Sinnesorgane wie Augen, Nase, Mund, Hände etc. bereits **unter** sich, jedoch sind noch zwei Gehirnhälften hinter der Stirn, was der Dualität entspricht.

Wir kennen die Darstellung der Göttlichkeit übrigens auch aus der alten Ägyptischen Kultur. Die Krone des Pharaos zeigt eine Schlange, die aus der Stirn heraustritt. Ein Bild auf Wikipedia findet Ihr z.B. [hier](#). Die Schlange steht symbolisch für die Lebensenergie ([Kundalini](#)), die zum Stirnzentrum aufgestiegen ist und damit die Göttlichkeit des Pharaos symbolisieren soll.

Freilich waren die realen Pharaonen zumeist alles andere als „göttlich“, auch wenn sie sich äußerlich wohl den Anschein dazu geben wollten. Denn wie es Buddha so schön sagt, wird man Brahmane (=Kenner Gottes) nur durch Taten (=Hingabe) und nicht durch bloße Geburt in der richtigen Familie bzw. Kaste.

Wird auch das Stirnzentrum noch überschritten und die Energie steigt zum höchsten Zentrum weiter (Sahasrara oder Kronenchakra) ist auch die Dualität noch aufgelöst und das Bewusstsein ist im Zentrum hinter allen Koshas, dem wahren Sein, angekommen.

## Tipps für das langfristig erfolgreiche Meditieren:

Ich möchte mit einigen Tipps und Tricks aus vielen Jahren der Meditation (seit 2001) abschließen, die zum Erfolg Eurer Meditation beitragen können.

1. Versucht Ablenkungen zu vermeiden. Sucht Euch einen ruhigen Raum, schaltet das Handy und den Fernseher aus, versucht keine Gäste zu empfangen etc.
2. Meditation, die immer am selben Ort ausgeführt wird, verstärkt die spirituellen Schwingungen an diesem Ort. So wird die Meditation etwas leichter.
3. Damit die Meditation etwas bringen kann, muss sie eine gewisse Zeit dauern. Am Anfang steigen oft viele Alltagsgedanken auf, nehmt Euch **mindestens** 30 Minuten Zeit, sonst wird unter Umständen nur sehr wenig von Eurem Inneren wirklich aufsteigen.
4. Man kann auch gut im Liegen meditieren, nicht nur im Sitzen. Oft sind z.B. emotional problematische Themen wie seelische Transformationsschmerzen etc. im Liegen unter einer warmen Decke leichter zu transformieren. Wenn ihr einschlaft, ist es auch kein Problem. Meditiert einfach nach dem Aufwachen wieder weiter.
5. Wer nicht alleine meditieren kann, z.B. weil er sich noch nicht gut genug konzentrieren kann, sollte einen Anfängerkurs in ZEN oder etwas Vergleichbares belegen. In Bayern gibt es z.B. gute Programme vom [Kloster Dietfurt](#). Ich habe auch dort vor vielen Jahren einmal einen Kurs gemacht und bin, genauso wie viele Freunde von mir, begeistert gewesen.
6. Essen beschwert den Geist sehr! Eine Meditation macht man am besten mit nicht zu vollem Magen, obwohl der Profi das natürlich auch kann. Ich meditiere gerne morgens nach dem Schlafen mit leerem Magen. Auch ein Fastentag eignet sich super zum Meditieren, da der Geist dann sehr klar ist.
7. Für den spirituellen Transformationsprozess braucht es eine Menge spiritueller Energie. Die kann nicht jeder gleich fühlen, aber sie gibt es tatsächlich. Mönche und Nonnen aller Religionen und Traditionen haben oft sexuell enthaltsam gelebt, um die spirituelle Energie zu nutzen, die sonst durch sexuellen Verkehr oft in großen Mengen nach außen fließt. Auch wenn eine absolute Enthaltbarkeit nicht erforderlich für den spirituellen Weg ist, empfiehlt sich dennoch ein sparsamer bzw. sehr effizienter Umgang mit sexueller Energie durch Enthaltbarkeit oder der Einsatz von tantrischen bzw. taoistische Techniken, wenn man in einer Partnerschaft ist. Eine vorübergehende Enthaltbarkeit von mindestens z.B. 3 Monaten hilft sehr, den eigenen Sexualtrieb bewusst zu machen um so mehr Kontrolle zu haben.

8. Pranayama und Yoga können helfen den Geist zu beruhigen und auch Fortschritte im Bewusstsein zu erzielen. Besonders Pranayama ist mächtig, wenn es richtig angewandt ist. Niemals sollte man jedoch über die Grenzen des Körpers und der Gesundheit gehen und sich daher ggf. vorher mit einem Arzt oder Yogalehrer des Vertrauens absprechen.
9. Vegetarische oder in manchen Fällen<sup>6</sup> auch vegane Ernährung ist sehr zu empfehlen für den geistigen Weg. Man wird weniger aggressiv und ruhiger. Der sexuelle Trieb lässt sich besser bewusst machen und man hat deswegen weniger Energieverluste. Man kann besser meditieren. Man wird älter und gesünder. Man baut kein schlechtes Karma auf, bzw. lebt mehr in Harmonie mit allen Wesen<sup>7</sup>. Nahrung wird in drei Kategorien eingeteilt: Sattva (Reinheit und Ausgeglichenheit), Rajas (Trieb, Drang) und Tamas (Trägheit, Verhängnis). Der intelligente Yogi wählt seine Ernährung weise aus, denn sie bestimmt zu einem gewissen Grad seinen spirituellen Fortschritt. Mehr Informationen hier: [https://en.wikipedia.org/wiki/Sattvic\\_diet](https://en.wikipedia.org/wiki/Sattvic_diet)
10. In der Aura eines Meisters oder spirituell fortgeschrittener Adepten zu meditieren beschleunigt in der Regel die geistige Entwicklung, da sich Informationen auch in Energiefeldern spiegeln und so leichter aufgenommen werden können.
11. Wenn man nicht mehr kann, weil aufsteigende seelische Schmerzen bzw. die Auflösungen zu stark sind, so sollte man eine Pause machen. Man kann auch mit ganz leise gehörter harmonischer Musik weiter meditieren, wenn man will. Das hilft auch manchmal. In der Pause kann man in die Natur gehen, denn sie heilt und ernährt den Körper durch ihre Energiefelder bzw. nimmt unschöne Energien heraus. Auch einen Film anzusehen oder ggf. etwas zu essen kann bei der Entspannung helfen. Fühlt man sich wieder bereit, kann man erneut in die Meditation gehen und die Seele setzt häufig nach ein paar Minuten an der Stelle fort, an der man vorher aufgehört hat.
12. **Erkenntnisse in der Meditation über die eigene erkannte Wahrheit müssen auch im praktischen Leben umgesetzt werden**, sofern sie praktisch umsetzbar sind. Es ist wie beim Laufen. Die Meditation und das Tun sind zwei Beine. Geht man nur mit einem, so fällt man hin und kommt nicht weiter voran. Oft wird das lichtvolle Tun bzw. Umsetzen von Erkenntnissen vernachlässigt. Die Liebe wird unterschätzt und die Konzentration wird überschätzt. In Wahrheit sind beide eins und nicht voneinander zu trennen.

Herzliche Grüße an Euch,

Bernhard (Damodar)

---

<sup>6</sup> Wenn man keine Mangelerscheinungen hat und die Energie aus tierischer Nahrung wie Milch z.B. nicht benötigt oder z.B. sehr starke innere Unruhe hat. Für die meisten Adepten empfehlen wir aber aus gesundheitlichen Gründen eine vegetarische Kost, analog zu den Yogis Indiens. Bei rein veganer Ernährung ohne Milchprodukte kann es u.U. nach längerer Zeit (z.B. einige Jahre) zu Mangelzuständen kommen, wie z.B. Vitamin B12 Mangel.

<sup>7</sup> Obwohl die Ernährung sehr wichtig ist, sollte man keine eigene Religion daraus machen, wie es leider viele im Sektor Ernährung tun und dabei aber den wahren spirituellen Weg der Selbsterkenntnis vernachlässigen. Es ist nicht möglich zu leben, ohne irgendwo Leid zu verursachen. Selbst wenn man sich nur die Hände wäscht, sterben Millionen von Bakterien. Unser wahres Zuhause ist nicht diese physische Welt der Gegensätze und es ist daher auch nicht möglich aus ihr ein perfektes dauerhaftes Paradies zu machen. Jedoch sollte man dennoch genau abwägen und überall die Erzeugung von Leid vermeiden, an sich selbst und anderen Wesen, wo immer es geht.

---

## WIE KANN ICH DEN ERDE-UND-GEIST-NEWSLETTER KOSTENLOS BEZIEHEN?

In unregelmäßigen Abständen verschicke ich, Bernhard Goller, an alle Interessierten Menschen den kostenlosen Erde-und-Geist-Newsletter. Im Newsletter findest du regelmäßig:

- Den spirituellen Gedanken des Monats als PDF-Dokument im Anhang. Das sind tief sinnige Texte rund um das Thema Selbstfindung, Selbsterkenntnis und Erleuchtung. Die meisten Texte stammen dabei von mir, Bernhard Goller.
- Der Newsletter ist völlig kostenlos und selbstverständlich bei Nichtgefallen jederzeit abbestellbar.

Wenn du den Newsletter bekommen oder abbestellen möchtest, sende einfach eine E-Mail mit dem Betreff "Newsletter schicken bzw. abbestellen" an uns: [webmaster@erde-und-geist.de](mailto:webmaster@erde-und-geist.de)

### DATENSCHUTZ:

Im Zuge deiner Bestellung des Newsletters schicken wir dir eine Bestätigung per E-Mail, dass du den Newsletter bestellt hast. Wir speichern folgende Daten: Deine gesendete E-Mail, deine E-Mail-Adresse und deinen Vor- und Nachnamen, falls du diese ebenfalls bei deiner E-Mail-Adresse angegeben hast. Diese Daten löschen wir wieder, falls du dich irgendwann entschließen solltest, unseren Newsletter wieder abzubestellen. Deine Daten werden von uns nicht an Dritte weitergegeben.

### BESTIMMUNGEN ZUR WEITERGABE VON INHALTEN:

Das Urheberrecht des Newsletters liegt bei Bernhard Goller©.

Die Weitergabe und Vervielfältigung des Newsletters und der beigefügten Texte ist ohne weiteres Nachfragen für nicht-kommerzielle Zwecke unter folgenden Bedingungen ausdrücklich erlaubt:

Die Inhalte werden ungekürzt und unter der Angabe von Bernhard Goller als Autor und Inhaber der Urheberrechte weitergegeben und ein Hinweis auf die Homepage des Urhebers <http://www.erde-und-geist.de> wird zugefügt, falls noch nicht bereits enthalten.

Ein Zitieren ohne Hinweis auf den kompletten Text ist nicht zulässig.

Jede kommerzielle Nutzung der Inhalte ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Autors. Ältere Inhalte der Newsletter finden Sie auch auf der Erde-und-Geist-Homepage unter <http://www.erde-und-geist.de/weisheit.html>.

### HAFTUNGSHINWEIS:

Alle Texte spiegeln die persönliche Meinung des Autors wider.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links und machen uns den Inhalt der verlinkten Seiten nicht zu eigen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Angebote und Dienstleistungen Dritter wie z.B. empfohlene Veranstaltungen, Bücher oder Filme empfehlen wir aus persönlicher Überzeugung für deren Nutzen auf dem geistigen Weg. Wir erhalten dafür keinerlei Vergütungen.

### RECHTLICHER HINWEIS ZU GEBETEN, MEDITATIONEN UND EMPFEHLUNGEN:

Im Newsletter eventuell beschriebene Meditationen, Methoden und Gebete sind weder eine Therapie noch ein Heilangebot bzw. keine Heilkunde im medizinischen / gesetzlich definierten Sinn, sie ersetzen keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilkundliche Behandlung. Ein Heilversprechen wird nicht gegeben und keine Diagnose gestellt.

### ADRESSE UND ORGANISATION:

Bernhard und Veronika Goller  
Guntherstraße 43  
D-90461 Nürnberg  
Deutschland

Homepage: <http://www.erde-und-geist.de>

Wenn du nicht mehr von uns per E-Mail informiert werden möchtest: Schreibe uns eine leere E-Mail mit "Abbestellen" im Betreff.

---