

Shalila Baginski

EIN
VERSTANDEN
SEIN

Shalila Baginski

EIN VERSTANDEN SEIN

Die innere Verneinung aufgeben
und in den Fluss kommen

Es gibt heute unbedingt viele gute Gründe, das weibliche Geschlecht wieder besser sichtbar zu machen. Dies ist seit mehr als 40 Jahren auch Anliegen unseres Verlages. Ob dies durch Gendern erreicht wird, darf man jedoch hinterfragen, immerhin geht es um unsere *Muttersprache*. Sicher ist, dass der grammatische Genus nichts über das Geschlecht (Sexus) aussagt. Deswegen halten wir uns als Verlag beim Gendern bewusst zurück. Ausführliche Begründung dazu unter www.neue-erde.de/derdiedas

NEUE  ERDE

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch beschriebene Methode und die dazugehörigen Übungen sind vielfach erprobt und bei verantwortlichem Umgang gefahrlos anzuwenden. Da jedoch jeder Mensch und seine individuelle Verfasstheit unterschiedlich sind, kann für die Umsetzung der Anregungen dieses Buches in der Praxis seitens der Autoren und des Verlages keine Haftung übernommen werden. Bitte vertrauen Sie sich im Falle von auftretenden Problemen einer dazu berufenen und dafür ausgebildeten Person an.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2025

Shalila Baginski
Einverstandensein

© Shalila Baginski/Neue Erde GmbH 2025

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:

Illustration: Jolanda Lindenlaub

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Libri Plureos GmbH, Hamburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-858-7

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de

Inhalt

Einige Worte an dich ...	8
Die Suche nach Glück	12
Der tiefere Sinn des Lebens in Weisheitslehren und Überlieferungen	17
Jede Schwierigkeit hat eine Botschaft	27
Karmische Einflüsse und die Rolle der Eltern in der Entwicklung	33
Der Schatten im Spiegel der Außenwelt	42
Der Weg zum Einklang mit deinem innersten Selbst und die Erlösung des Schattens	47
Einverstandensein als Meditation und Lebenshilfe	61
Praktisches Vorgehen	66
Heilung des Körpers	81
Heilmeditation	86
Heilung der Gefühle	88
Gefühle und ihre Schatten	90
Heilung des Denkens	107
Erfüllung von Wünschen	112
Einverstandensein und Schattenlösung in verschiedenen Formen der Therapie und Meditation	121
Ausblicke	128
Über die Autorin	132



*Es gibt keine Pflicht des Lebens,
es gibt nur eine Pflicht des Glücklichseins.
Dazu allein sind wir auf der Welt,
und mit aller Pflicht und aller Moral und allen Geboten
macht man einander selten glücklich,
weil man sich selbst damit nicht glücklich macht.
Wenn der Mensch gut sein kann,
so kann er es nur, wenn er glücklich ist,
wenn er Harmonie in sich hat, also wenn er liebt.
Dies war die Lehre, die einzige Lehre in der Welt;
dies sagte Jesus, dies sagte Buddha, dies sagte Hegel.
Für jeden ist das einzig Wichtige auf der Welt
sein eigenes Innerstes, seine Seele,
seine Liebesfähigkeit.
Ist die in Ordnung, so mag man Hirse oder Kuchen essen,
Lumpen oder Juwelen tragen,
dann klingt die Welt mit der Seele rein zusammen,
ist gut, ist in Ordnung.*

Hermann Hesse (1877–1962)
(aus seinem Nachlass)



Einige Worte an dich ...

Wenn dieses Buch seinen Weg zu dir gefunden hat, bist du wahrscheinlich ein Mensch, der die Suche nach einem tiefen und dauerhaften Glück noch nicht aufgegeben hat, und du weißt oder ahnst, dass du ein solches Glück nur in dir selbst finden kannst. Möglicherweise bist du unglücklich oder krank oder einfach unzufrieden mit dir und deinem jetzigen Leben, und du sehnst dich nach einer Änderung und Verbesserung deiner Situation. Vielleicht hast du auch Momente erlebt – in der Kindheit, in der Liebe, in der Natur oder in der Meditation –, in denen du etwas von der Fülle erfahren, von der Seligkeit erahnt hast, die als Potential in dir schlummert, und du möchtest diese Momente zurückholen, festhalten, zu einem dauerhaften Bestandteil deines Lebens machen.

Diese Sehnsucht, die offen oder verborgen in jedem Menschen lebt, ist Antriebskraft und Motor für viele seiner Handlungen. Doch sind in aller Regel weder unsere Eltern und Erzieher noch unsere Schulen oder religiösen Institutionen in der Lage, uns den Weg zur Erfüllung dieser Sehnsucht zu weisen. Anstatt uns den Zugang zu einer direkt und unmittelbar gelebten Seligkeit zu öffnen, vermitteln sie uns eine Vorstellung von Glück, die auf ihrer eigenen Weltanschauung und Lebenserfahrung beruht. Sobald wir merken, dass diese übernommenen Werte unsere Sehnsucht nicht zu stillen vermögen, entwickeln wir unsere eigenen Vorstellungen von einem glücklichen Leben – und tappen dabei in die gleiche Falle wie unsere Eltern und Erzieher: Wir bejahen und unterstützen, was dieser Vorstellung entspricht, und verneinen, was ihr entgegensteht. So geraten wir in eine Einseitigkeit, die uns immer weiter von der inneren Ganzheit, von dem Einklang mit allem Leben fortführt. Anstatt dieser Ganzheit zu erlauben, in uns

zu leben, durch uns zu wirken und uns zu führen, binden wir uns an Menschen, Konzepte oder Dinge, die als Ersatz für die mangelnde innere Fülle dienen sollen, werden enttäuscht und suchen den Grund für unsere Enttäuschung in den äußeren Bedingungen oder in unserer unzureichenden Fähigkeit, unser Leben gemäß unseren Vorstellungen zu gestalten.

Viele Menschen arrangieren sich mit zunehmendem Alter mit den Gegebenheiten ihres Lebens, schrauben ihre Erwartungen zurück und geben die Suche nach einem tieferen Glück schließlich auf. In anderen jedoch lebt der Funke fort. Sie erlauben dem Schmerz ihrer unerfüllten Sehnsucht, sie auf ihrer Suche weiterzuführen, und wenn sie die Antennen einer tieferen Wahrnehmung der Wirklichkeit noch nicht vollständig eingezogen haben, begegnet ihnen eines Tages die Erkenntnis, dass das Glück in ihnen selbst verborgen liegt.

Nun beginnt ein neuer Abschnitt der Suche in eine andere Richtung, in einer neuen Dimension. Doch wird der Suchende bald feststellen müssen, dass sich auch hierzu eine beinahe unübersehbare Fülle an Methoden der Meditation, der Selbstverwirklichung oder Heilung anbietet. Viele dieser Möglichkeiten können uns neue Ebenen der Erfahrung erschließen und unser Leben bereichern, doch inwieweit sie uns in die ursprüngliche Ganzheit zurückführen können, hängt nicht nur von der Methode ab, sondern auch von unserer Bereitschaft, jene unerlösten Anteile unseres Wesens, die wir im Laufe unseres Lebens in den Schatten gedrängt haben, bewusst anzunehmen und zu integrieren.

Auch wir haben viel gesucht und gefunden, wir sind ein Stück des Weges in Richtung Ganzheit gegangen. Dabei kristallisierte sich immer deutlicher eine Essenz des Wissens heraus, die so grundlegend und in ihrer Anwendung so einfach und natürlich ist, dass wir beschlossen, ihr ein eigenes Buch zu widmen. Manches, was du darin finden wirst, mag dir bekannt und vertraut erscheinen.

In der Tat gibt es unzählige Ratschläge zur besseren Lebensführung sowie Methoden zur Selbstverwirklichung, die auf diesem Wissen beruhen. Dennoch wurde die einfache und konsequente Anwendung

der ursprünglichen Essenz dieses Wissens, in der allein seine umfassende Wirksamkeit begründet liegt, bisher kaum dargestellt. Diese Lücke möchten wir mit dem vorliegenden Buch schließen.

So wollen wir dir mit diesem Buch weniger von den persönlichen Erfahrungen erzählen, die uns auf unserer eigenen Reise begegnet sind, sondern dir zeigen, wie du aufbauend auf deinen eigenen Erfahrungen im Einklang mit deinem innersten Selbst leben und die natürlichen Kräfte der Transformation und des Wachstums in dir zulassen kannst.

Wir möchten dir das grundlegende Wissen dazu vermitteln und dir den direkten Weg dorthin weisen, so dass sich Sinn und Zweck deines Lebens in Harmonie mit den kosmischen Gesetzmäßigkeiten erfüllen können und du dein Leben in Freiheit und Liebe, im Einklang mit dem innersten Kern deines Wesens leben und gestalten kannst.

Es bedarf dazu keiner schwierigen oder langwierigen Übungen. Alles, was du brauchst, ist als natürliche Gesetzmäßigkeit in dir angelegt und wartet darauf, genutzt zu werden. Auch wird dir die Anwendung dieses Wissens helfen, den Wert anderer Möglichkeiten der spirituellen Entwicklung für dich zu erkennen und das Beste herauszuziehen.

Möge dir dieses Buch als ein hilfreicher Freund und Begleiter auf deinem Lebensweg dienen.

*Shalila und Bodo J. Baginski.
Südwest-Irland, August 1991*



*Ausdehnung von Glück
ist der Sinn der Schöpfung
und wir sind alle hier,
um Glück zu erfahren
und auszustrahlen.*

Maharishi Mahesh Yogi



Die Suche nach Glück

Die Suche nach Glück begleitet uns ein Leben lang. Sie bestimmt unser Verhalten und unser Handeln, unsere Vorlieben und Abneigungen, ist Ursache unserer Hoffnungen und Sehnsüchte. Wenn unsere Seele diese Welt betritt, beherbergt sie noch ein intuitives Wissen, dass das Leben als ein Fest der Freude gedacht ist. Diese innere Überzeugung geht beim Heranwachsen immer mehr verloren und unsere Sicht des Lebens orientiert sich zunehmend an der Lebenseinstellung, die wir in unserer nächsten Umgebung vorfinden. Im Selbstfindungsprozess der Pubertät kann die ursprüngliche innere Vision oft noch einmal geweckt werden und reibt sich nun an der uns umgebenden Realität. Doch passen wir uns mit zunehmendem Alter wieder immer mehr an die Gegebenheiten an und schätzen uns schließlich schon glücklich, wenn es uns gelingt, allzu großes Unglück von uns fernzuhalten. Wir messen das Maß unseres Glücks an dem der anderen und meinen, wenn wir gut dabei abschneiden, müssen wir uns wohl zufriedengeben.

Das Versprechen von Mystikern und Weisen aller Zeiten, dass tief im Menschen als sein eigentlicher Wesenskern ein Glück verborgen liegt, welches nicht nur unabhängig ist von Bedingungen in Raum und Zeit, sondern weit über alles hinausgeht, was wir durch unser bewusstes Wollen, durch Bemühen und Handeln erreichen können, halten wir entweder für einen frommen Wunsch weltfremder Idealisten oder aber für etwas dem Normalmenschen kaum Erreichbares.

Dennoch haben wir alle schon einmal hier und da von dieser tiefen Seligkeit, die in jedem von uns darauf wartet, geweckt und gelebt zu werden, gekostet oder sie zumindest erahnt: in Momenten der Kindheit, als unsere Seele noch offener war für die einfache Wahrheit, die hinter Vorstellungen und Konzepten liegt; in der Liebe, als uns die Sehnsucht nach Vereinigung unsere inneren Begrenzungen vergessen ließ; im selbstvergessenen Erschaffen eines Kunstwerkes, als wir der

schöpferischen Kraft erlaubten, durch uns zu wirken; in der Stille und Weite der Natur oder in tiefer Meditation.

Die Sehnsucht danach, diese Augenblicke zurückzuholen und festzuhalten, lebt offen oder verborgen, bewusst oder unbewusst in jedem Menschen fort. Es sind jene Momente, in denen wir unserem wirklichen Wesen am nächsten sind und eine ungeahnte Lebendigkeit und innere Erfüllung erfahren.

In allen alten Kulturen gab es religiöse oder kulturelle Traditionen, die es als ihre Aufgabe sahen, dem Menschen den Weg zu diesem Glück zu weisen, um es zu einem Bestandteil seines täglichen Lebens zu machen. Während in östlichen Ländern Teile dieses Wissens fortleben, scheinen in unseren Breiten weder Religion noch Kultur in der Lage zu sein, diese Aufgabe zu erfüllen. Was wir Kultur nennen, hat nur noch wenig mit jenen ursprünglichen kultischen Handlungen zu tun, die den Menschen für tiefere Wirklichkeiten öffnen und seinen Entwicklungsweg begleiten sollten. Auch die Religion wurde im Zuge einer zunehmenden Fortschritts- und Wissenschaftsgläubigkeit, die davon ausging, die Wissenschaft werde die Welt und den Menschen eines Tages restlos entschlüsseln können, für überflüssig erklärt. Eine Kirchengeschichte, die von Ketzer- und Hexenverbrennungen, von blutigen Kreuzzügen und Religionskriegen durchzogen ist, schürte darüber hinaus ein berechtigtes Misstrauen gegenüber allem Religiösen, das den Anspruch einer alleinigen Seligmachung vertrat.

Was von den großen westlichen Religionen übriggeblieben ist, ist zudem zunehmend in einer Organisation erstarrt, die vorrangig damit beschäftigt ist, sich selbst zu erhalten und sich als eine dauerhafte Einrichtung zu etablieren, anstatt der Religion, der unmittelbar erlebten Rück-Verbindung mit dem Göttlichen zu dienen. So verloren sie schließlich die Verbindung zu ihren eigenen mystischen Wurzeln und können ihrem Anspruch, den Menschen mit seinem göttlichen Ursprung zu verbinden, kaum noch gerecht werden. Es kam sogar so weit, dass Menschen mit authentischen mystischen Erfahrungen als eine Bedrohung für die Organisation selbst empfunden und also bekämpft wurden.

Nachdem die Religionen dem Menschen den Weg zu einem dauerhaften und tiefen Glück nicht mehr weisen konnten, wurden mit dem Aufkommen des wissenschaftlichen Zeitalters Lebensanschauung und Wirklichkeitsverständnis des Menschen zunehmend von einem wissenschaftlichen Weltbild geprägt. Im Zuge dieser neuen Sicht der Welt wurde nun den Erscheinungen und Ereignissen endgültig das Wunderbare aberkannt, Dinge zu toter Materie erklärt, Pflanzen und Tieren ihre Beseeltheit genommen und sogar dem Menschen eine unsterbliche Seele abgesprochen, da sie mit wissenschaftlichen Mitteln nicht nachzuweisen war. Der Kosmos mit allem, was er enthielt, wurde zu einem Zufallsprodukt erklärt, zu einer seelenlosen Maschine, die messbar war und berechenbaren Gesetzen folgte.

Doch hat uns der enorme technische Fortschritt, der mit den Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung einherging, auch einen Wohlstand beschert, der uns in einem nie gekannten Maß die Möglichkeit gibt, uns um die wesentlichen Dinge im Leben zu kümmern, da für das Überleben in überreichem Maße gesorgt ist. Doch wissen die meisten Menschen mit dieser neuen Freiheit noch wenig anzufangen. Mit der Freizeitgestaltung trat ein neues Problem auf den Plan. Langeweile und »Null-Bock«-Mentalität sowie die Flucht in eine digitale Unterhaltungswelt sind vor allem unter Jugendlichen nie dagewesene Erscheinungen, die mit dieser neuen Zeit einhergehen.

Eine Minderheit wandte sich auf ihrer Suche nach einem tiefen inneren Glück nun dem ursprünglichen Christentum, östlichen Religionen, indianischer Kultur oder germanisch-keltischen Überlieferungen zu, in denen das Wissen um die innere Ganzheit des Lebens noch nicht verlorengegangen war. Vom Großteil der Menschen wurde die Erfüllung ihrer Sehnsucht nach Glück jedoch nun vollständig nach außen projiziert und für machbar gehalten. Auch das Glück sollte berechenbaren Gesetzen folgen. Die gesamte Schulbildung wurde dem wissenschaftlich rationalen Weltbild angepasst, und das von der Physik und der Darwin'schen Evolutionstheorie begründete Verständnis dient auch heute noch als gängiges Erklärungsmodell unserer Wirklichkeit.

Die endgültige Abspaltung der Heilkunde von der Religion war ein weiteres Zeichen für die zunehmende Abspaltung des Menschen von seiner spirituellen Ganzheit. Selbst das Seelenheil, bisher Domäne der Kirche, wurde schließlich der Wissenschaft überlassen und der modernen Psychologie unterstellt, die neben einigen sehr wertvollen Ansätzen bald auf eine weitgehende Anpassung des Menschen an die vorherrschende Sicht der Wirklichkeit sowie die etablierte Gesellschaftsform abzielte.

So wurde dem Menschen der Zugang zu den ekstatischen inneren Erfahrungen immer mehr versperrt, da sie mit den zur Verfügung stehenden wissenschaftlichen Mitteln nicht erklärbar und erfassbar sind und den Menschen aus dem gewünschten Konsumverhalten und der Manipulierbarkeit in eine innere Freiheit entlassen würden, die nicht erwünscht ist und somit auch nicht gefördert wird.

Doch schließlich war es die Wissenschaft selbst, die das ursprüngliche Wissen der Religionen bestätigte. Mit der Erforschung des Mikrokosmos verwandelte sich das festgefügte Weltbild plötzlich in einen Tanz der Energien, eine Vorstellung, die seit jeher von verschiedenen östlichen Religionen vertreten wird. Albert Einstein (1879–1955) zeigte auf, dass Raum und Zeit keine absolut feststehenden Größen sind, sondern den Umständen entsprechend veränderlich, und näherte sich damit dem überlieferten Wissen vom Illusionscharakter von Raum und Zeit. Dieses Wissen wird durch die Erfahrung in tiefer Meditation bestätigt, in der mit dem Erlebnis innerer Einheit die Zeit stillsteht und sich die räumlichen Begrenzungen auflösen. Die Bibel benutzt hierfür den Begriff »Ewigkeit«, der nicht etwa eine endlos lange Zeit, sondern das Aufhören aller Zeit meint. Schließlich wurde unter dem Druck entsprechender Experimente sogar dem unser Weltverständnis bestimmenden Kausalitätsprinzip, dem Prinzip von Ursache und Wirkung, der Boden entzogen und durch das Phänomen der Synchronizität, also der Gleichzeitigkeit ersetzt. Und wenn die neuere Quantenphysik von einem vereinheitlichten Feld spricht, einem Bereich der geringsten Anregung der Materie, der alle angeregten Zustände latent enthält und aus dem heraus sie in Erscheinung treten, so

erinnert das unübersehbar an die Schöpfungsgeschichten aller großen Religionen. Heute kommt selbst die Physik, die »materialistische« Wissenschaft par excellence, ohne das Postulat eines transzendenten Geistes als Grundlage der materiellen Prozesse nicht mehr aus.

Etliche Physiker, die bis in die subtilsten Bereiche der Materie vorstießen, fanden über ihre Forschung zu einem Verständnis des Lebens zurück, das eine intelligente Kraft als Ursache aller Erscheinungen annimmt. David Bohm (1917–1992), Einsteins Musterschüler in Princeton, Professor für theoretische und experimentelle Physik, sagt beispielsweise:

Die Ergebnisse der modernen Wissenschaften ergeben nur noch einen Sinn, wenn wir eine innere, einheitliche, transzendente Wirklichkeit annehmen, die allen äußeren Daten und Fakten zugrunde liegt.

Gemäß seiner Theorie der »impliziten Ordnung« liegt hinter der Welt der einzelnen Bestandteile, wie wir sie wahrnehmen, eine innewohnende Ordnung verborgen, in der alles mit allem verbunden ist.

Selbst die grundlegende Erkenntnis der Weisen, dass sich mit dem Wahrnehmenden auch die Wahrnehmung der sogenannten äußeren Welt ändert und somit jede Erkenntnis der Welt auf einer Erkenntnis des Erkennenden beruhen muss, wurde durch die Physik bestätigt. Der Physiker Werner Heisenberg (1901–1976) fand heraus, dass sich »Faktoren, die man beobachtet, aufgrund der Beobachtung ändern«. So erscheint dem Wissenschaftler beispielsweise die physische Realität als teilchenartig oder wellenförmig, je nach seiner Perspektive. Auf die innere Einheit zwischen dem Wahrgenommenen und dem Wahrnehmenden übertragen, würde hierbei die »Teilchennatur« eher dem Erleben des Menschen aus dem Bewusstsein einer getrennten Individualität heraus entsprechen, die »Wellennatur« dem Bewusstsein innerer Verbundenheit mit allem Leben.

So stand die Wissenschaft unerwarteterweise vor dem Phänomen, dass sich die Aussagen der neuesten Physik ebenso in den jahrtausendealten Überlieferungen der spirituellen Traditionen wiederfanden wie in der Beschreibung der Erfahrungen in tiefer Meditation.

Diese Bestätigung durch die Wissenschaft bietet nun auch dem modernen, von der wissenschaftlich-rationalen Denkweise geprägten

Menschen die Möglichkeit, die tiefen Erkenntnisse der Mystiker und Weisen aller Zeiten zu akzeptieren, um zu einer erweiterten Sicht der Wirklichkeit zu gelangen. Noch geschieht der Prozess der Assimilation dieser Erkenntnisse äußerst langsam. Zum einen ist es eine Eigenschaft des Menschen, sich nur sehr schwer von alten überholten Denkgewohnheiten zu lösen, zum anderen kann die direkte Erfahrung dieser Wirklichkeit, die sie erst zu einem persönlichen Wert für uns macht, allein durch eine innere Öffnung dafür erlangt werden. Doch jene Menschen, die in ihrem Herzen das Wissen um die tieferen Wahrheiten nie ganz verloren haben und unbeirrt von der vorherrschenden Strömung der Zeit ihren eigenen Weg gegangen sind, bekommen hiermit eine Rückendeckung von gänzlich unerwarteter Seite. Einige zeitgenössische spirituelle Lehrer wie der Sufi-Meister Pir Vilayat Khan und Maharishi Mahesh Yogi bedienen sich ganz bewusst der wissenschaftlichen Erkenntnisse, um auch dem am rationalen Verstand orientierten Menschen die tiefen Wahrheiten des Lebens leichter zugänglich zu machen. Eine Synthese der alten Weisheit mit der modernen Wissenschaft kann nicht nur das überlieferte Wissen bestätigen, sondern auf der anderen Seite auch die neuesten Ergebnisse der Wissenschaft für den Menschen unmittelbar erfahrbar machen.

Der tiefere Sinn des Lebens in Weisheitslehren und Überlieferungen

Schauen wir nun, was uns die alten Weisheitslehren und religiösen Überlieferungen zu unserer Suche nach Glück zu sagen haben. Hierzu möchten wir buchstäblich zurückgehen bis zu Adam und Eva, beziehungsweise zu dem Ursprung der Schöpfung, ihrem Sinn und Zweck. Ein Verständnis dieser tiefen Zusammenhänge des Lebens kann uns helfen, die Methode des Einverstandenseins, die das eigentliche Thema dieses Buches ist, optimal anzuwenden. Sie kann unser Vertrauen in die Sinnhaftigkeit des Daseins und aller Ereignisse in unserem Leben stärken, so dass wir sie annehmen, integrieren und so zu einer größeren Ganzheitlichkeit wachsen können.