

**„Segnen heilt – Wie dein Segen die Welt verändert und dich selbst“ ist ein wunderbares Buch von Pierre Pradervand. Es enthält so viele göttliche Weisheiten, so viel Freude bereitende Inspiration und praktische Hinweise aus eigener Erfahrung und mutmachende Beispiele anderer Menschen, daß wir uns entschlossen haben, Auszüge daraus auf unserer Seite „Lesenswertes“ zu veröffentlichen. Es bildet vor allem eine wundervolle Ergänzung zu den vielen Offenbarungen zu diesem Thema, so daß jeder, der willens ist, damit ein Werkzeug an die Hand bekommt, in seinem Alltag zu „arbeiten“ mit der Folge, die Welt, seine Mitmenschen und auch sich selbst zum Positiven hin zu verändern.**

Wie überflüssig ist es doch, davon zu sprechen, wir sollen unsere Spiritualität im Alltag leben! Denn entweder wird Spiritualität im täglichen Leben, in den trivialsten Situationen – im Büro, in der Fabrik, bei der Gartenpflege oder der Autowäsche, im Geschäft oder in der Ehe, beim Geschirrspülen, in Freude und in Leid – gelebt, oder aber sie hat keine Existenzberechtigung.

Wenn der spirituelle Weg nicht im Alltag gegangen wird, wann soll er dann gegangen werden? Ashrams im Himalaja und Klöster in der Toskana mögen zwar die spirituelle Suche fördern, doch das sind nicht die Orte, an denen die Mehrheit von uns sich im Alltag aufhält.

\*

Verlockend am spirituellen Weg ist, wie der amerikanische spirituelle Lehrer Ram Dass betont, „daß alles Wasser auf die Mühle ist“. Absolut alles – ein Verkehrsstau, eine Krankheit, ein Diebstahl, ein lauter Nachbar, ein platter Reifen – wird zur Chance, daran zu lernen, zu entdecken, sich weiterzuentwickeln, zu bereuen, sich zu erfreuen, zu enthüllen, zu erwachen, mehr zu lieben und sich zu wundern. Das kleinste Lebensdetail, jede einzelne Begegnung – ob mit einem Heiligen oder einem Heilbutt – kann zärtliches Interesse wecken und Verzauberung ausstrahlen.

Das ist das wirklich Aufregende am spirituellen Weg, seine Schönheit, Tiefe, Freude und ja, auch sein Unterhaltungswert. Jedes einzelne Erlebnis im Leben kann zur Gelegenheit werden, im Stillen „Ja, ich danke dir“ zu sagen.

Wenn Sie Ihren spirituellen Weg nicht in der U-Bahn, mitten in einer Schlägerei auf der Straße, bei einer großen Herausforderung oder auch beim Tennis oder Baseballspiel gehen können, dann sollten Sie sich fragen, ob er wirklich was bringt.

Dieses Buch wird Ihnen außerdem zeigen, daß Spiritualität keine Vorstellung ist, die sich abstrakt diskutieren läßt, sondern eine transformierende Kraft, die nur dann von Bedeutung ist, wenn sie täglich gelebt wird.

\*

Eine der wunderbarsten Dimensionen der Kunst des Segnens ist, daß Sie sie den ganzen Tag über ausüben können, unabhängig davon, was Sie tun: ob Sie essen, Sport treiben, den Rasen mähen, auf der Straße gehen oder fahren, ein wichtiges Geschäftsmeeting oder einen Mütterclub leiten, unterrichten, die Intimität der Ehe ausleben, sich morgens duschen. Tatsache ist, daß ich mir nach 22 Jahren glücklicher Anwendung keine einzige alltägliche Handlung vorstellen kann – und ich meine wirklich keine einzige –, die vom Segnen ausgeschlossen wäre.

\*

Das Segnen ist ein einfacher Weg, um ein ständig zentriertes Bewußtsein zu entwickeln. Es ist außerdem ein Mittel, **mit dem man seine universale Liebe wachsen lassen und Urteile vermeiden kann.** Wenn Sie das völlige Glück und die echte Integrität aller, denen Sie begegnen, segnen, ohne sich auch nur im Geringsten um ihr Äußeres, ihren Gesichtsausdruck, ihre Herkunft, Schicht, ihr Geschlecht oder andere Schubladen zu kümmern, **wenn Sie ihnen aus dem Innersten Ihres Wesens das Beste wünschen,** wird es Ihrem Herzen unmöglich sein, sich nicht zu weiten. Aus einer engen Kammer wird ein Tempel ohne Mauern werden.

\*

Spirituelle Lehrmeister erinnern ständig daran, daß man spirituell nicht wachsen kann, wenn einen die Gewohnheit belastet, andere zu beurteilen. Aber glauben Sie mir, das ist nicht einfach, sondern probieren Sie es selbst aus. Versuchen Sie, jeden einzelnen urteilenden Gedanken systematisch durch einen Segen zu ersetzen – vor allem für den Typ in der Firma, der Sie wahnsinnig macht!

\*

Ich liebe die Worte, die der spirituelle Philosoph David Spangler in seinem wundervollen Buch „Blessing: The Art and the Practice“ schreibt:

*Das Segnen ist keine Technik, die wir anwenden, sondern eine Gegenwart, die wir verkörpern. Es ist kein Akt, den wir an jemandem oder an etwas ausführen, sondern eine Beziehung, die wir zu ihnen aufnehmen, die uns alle befähigt, in der Gegenwart einer Welt ohne Hindernisse willkommen zu sein.*

Er fügt hinzu, daß ein Segen viele Formen annehmen kann. Er kann eine Umarmung, der Klang einer Stimme, ein Wort oder ein Blick sein. **Was all diese Dinge zu einem Segen macht, ist der Geist, den wir hineinlegen.**

\*

Erschaffen Sie Ihre eigenen Arten zu segnen. Es gibt keine festen Regeln dafür. Meine Art zu segnen hat sich über die Jahre geändert. Wenn ich heute Menschen auf der Straße, im Bus oder sonstwo segne, sage ich in meinem Herzen: „Namaste! Ich habe dich lieb. Ich segne dich in deiner göttlichen Vollkommenheit und völligen Glückseligkeit.“ (Namaste ist ein Begriff aus dem Sanskrit, der „Ich erkenne das Göttliche in dir an“ bedeutet.)

**Ich versuche, die Liebe wirklich zu empfinden. Das zwingt mich, über die körperliche Erscheinung, die nicht immer sonderlich einladend ist, hinwegzusehen und die dahinter verborgene (harmonische), perfekte, spirituelle Realität zu erkennen.**

\*

Versuchen Sie zu segnen. Sie werden der Erste sein, der dadurch gewinnt!

\*

Eines Tages, ungefähr sieben Monate, nachdem ich mit Segnen angefangen hatte, bereitete ich gerade eine Rede mit dem Titel „Die Welt heilen“ für eine internationale Jugendbegegnung in Zürich vor. Plötzlich wurde ich von der Inspiration überwältigt, das Segnen, das ich im Alltag anwendete, niederzuschreiben. Mir war buchstäblich, als würden mir die Worte so schnell diktiert, so daß meine Hand kaum mit den Ideen mithalten konnte, die mir durch den Kopf gingen. Hier ist das Ergebnis dieser Inspiration.

Es beschreibt das Segnen als spirituelle Anwendung und bietet Richtlinien, wie Sie diese Kunst in Ihren Alltag integrieren können:

- Segnen Sie beim Aufwachen den neuen Tag, denn er ist schon voller noch nicht erkennbarer guter Dinge, die Ihr Segen ans Tageslicht bringen wird, denn segnen bedeutet, das grenzenlose Gute anzuerkennen, das in den Stoff, aus dem das Universum ist, eingebettet ist und auf alle und jeden nur wartet.
- Wenn Sie Menschen auf der Straße, im Bus, bei der Arbeit und im Spiel begegnen, dann segnen Sie sie. Der Friede Ihres Segens wird sie auf ihrem Weg begleiten, und seine Aura wird ihnen den Weg leuchten.
- Wenn Sie Leuten begegnen und mit ihnen reden, segnen Sie ihre Gesundheit, ihre Arbeit, ihre Freude, ihre Beziehung zum Universum, zu sich selbst und zu anderen. Segnen Sie ihren Überfluß und ihre Finanzen, segnen Sie sie auf jede erdenkliche Art, denn dieser Segen sät nicht nur jetzt die Saat der Heilung, sondern wird eines Tages in Form von Blumen an den verödeten Orten Ihres eigenen Lebens aufgehen.
- Segnen Sie beim Spaziergehen die Stadt, in der Sie leben, ihre Behörden und Lehrer, ihre Krankenschwestern und Straßenreiniger, ihre Kinder und ihre Banker, ihre Priester und ihre Prostituierten. Sobald jemand Ihnen gegenüber auch nur die leiseste Aggression oder Unfreundlichkeit zeigt, reagieren Sie mit einem Segen darauf. Segnen Sie diese Leute vollkommen, aufrichtig, fröhlich - denn dieser Segen ist ein Schutzschild, der sie vor der Unkenntnis ihrer Untaten schützt und den Pfeil, der auf Sie gerichtet war, abprallen läßt.
- Zu segnen bedeutet, sich ohne Bedingungen und aus dem tiefsten Winkel Ihres Herzens heraus grenzenloses Gutes für andere und für Ereignisse zu wünschen. Es bedeutet, das, was immer ein Geschenk des Schöpfers ist, zu heiligen, zu verehren, voller Staunen zu betrachten. Wer durch Ihren Segen geheiligt ist, wird ausgezeichnet, geweiht, heiliggesprochen, er wird ganz. Zu segnen bedeutet, jemandem die göttliche Behütung zukommen zu lassen, dankbar für jemanden zu sprechen oder zu denken, jemandem Glück zu schicken, auch wenn wir selbst nie der Verursacher, sondern nur fröhliche Zeugen des Überflusses im Leben sind.
- Alles und jeden ohne Unterscheidungen zu segnen, ist die reinste Form des Schenkens, denn diejenigen, die Sie segnen, werden nie erfahren, von woher der plötzliche Sonnenstrahl kommt, der durch die grauen Wolken ihres Himmels hindurchbricht, und Sie werden die Sonne im Leben dieser Menschen nur selten miterleben.
- Wenn etwas in Ihrem Alltag vollkommen danebengeht, wenn ein unerwartetes Ereignis all Ihre Pläne über den Haufen wirft – und Sie sich aufregen –, dann segnen Sie es. Denn dann erteilt das Leben Ihnen eine Lektion, und genau das Ereignis, das Sie als ungewollt ansehen, haben Sie selbst erzeugt, um die Lektion zu lernen, gegen die Sie womöglich ankämpfen würden, wenn Sie sie nicht segnen würden. In Schicksalsschlägen verbirgt sich ein Segen, und auf sie folgen Engelsscharen.
- Zu segnen bedeutet, die allgegenwärtige universale Schönheit anzuerkennen, die dem materiellen Auge verborgen bleibt. Es bedeutet, das Gesetz der Anziehung zu aktivieren, das aus den entferntesten Winkeln des Universums genau das, was Sie erleben und woran Sie sich erfreuen sollen, in Ihr Leben bringt.

- Wenn Sie an einem Gefängnis vorbeikommen, segnen Sie in Gedanken die Unschuld und Freiheit seiner Insassen. Segnen Sie ihre Sanftheit, reine Essenz und bedingungslose Vergebung, denn man kann nur ein Gefangener seines eigenen Selbstbildes sein, und ein freier Mensch kann sich selbst im Gefängnis frei von Fesseln bewegen, ebenso wie Bürger eines freien Landes Gefangene der Angst sein können, die in ihren Gedanken schlummert.
- Wenn Sie an einem Krankenhaus vorbeikommen, segnen Sie die gegenwärtige Ganzheit seiner Patienten, denn selbst in ihrem Leid wartet ihre innere Ganzheit nur darauf, entdeckt zu werden. Wenn Ihr Blick auf einen Menschen fällt, der weint oder offensichtlich am Leben zerbrochen ist, segnen Sie seine Vitalität und Lebensfreude, denn die materiellen Sinne stellen nur das umgekehrte Bild der ultimativen Pracht und Vollkommenheit dar, die nur das innere Auge erkennt.
- **Es ist unmöglich, gleichzeitig zu segnen und zu verurteilen.** Also halten Sie stets am Wunsch zu segnen in Form eines tiefen, heiligen, intonierten/betonten Gedankens fest. Dann werden Sie tatsächlich zu einem Friedensmacher, und eines Tages werden Sie überall das Gesicht Gottes erkennen.
- P. S.: Und vergessen Sie dabei natürlich nicht, den absolut wundervollen Menschen zu segnen, der Sie sind.

\*

Der Akt des Segnens löst mehrere spirituelle Gesetze aus, die das Universum regeln. Diese Gesetze scheinen so gültig und zuverlässig zu sein wie die Gesetze des physikalischen Universums, auch wenn sie mit der Methodologie der modernen Wissenschaft schwieriger zu beweisen sind. **Es ist daher wichtig zu begreifen, daß die Kunst des Segnens nicht einfach nur bedeutet, ein paar gute Worte oder positive Gedanken zu haben.** Wenn die Gesetze, die hinter dieser Handlung stecken, verstanden werden, kann das Segnen zu einem wirksamen Werkzeug werden, mit dem sich Gutes erreichen läßt.

\*

Zu betonen ist, daß es keine Formeln für das richtige Segnen gibt. Es ist eine freudige Einstellung des Herzens, kein Ritual, und Aufrichtigkeit zählt hier viel mehr als irgendeine spezifische Form.

\*

Segnen ist nicht etwas, was wir tun, um Gutes anzuziehen. Das wäre nur ein Versuch, das Universum zu manipulieren. Doch als Ergebnis werden sie immer mehr Harmonie in Ihrem Leben vorfinden. Sie werden einen stärkeren inneren Frieden und mehr Gelassenheit entwickeln. Das sind die zusätzlichen Dinge, von der die Bibel spricht – der unerwartete Bonus, wenn ich es so nennen darf.

Ich möchte daher ein paar meiner Erfahrungen aus dem Reich des Segnens mit Ihnen teilen. Die erste ist die, daß das Segnen kein Willensakt ist. Es hilft Ihnen zum Beispiel nicht sonderlich, wenn Sie sich über jemanden ärgern und mit geballten Fäusten und gequälter Konzentration sagen: „Ich muß diese Person segnen. Ich muß sie segnen!“ **Aus dem Segnen eine mechanische Handlung oder einen reinen Willensakt zu machen, ist von vornherein zum Scheitern verurteilt.**

\*

Es ist also wichtig, beim Segnen anderer spezifisch zu sein. **Segnen bedeutet, sich diese Person umgeben von einer präzisen Form des Guten vorzustellen – von Dingen wie Gesundheit, Überfluß und**

**Freude.** Es sollte keine vage Aussage sein wie zum Beispiel: „Ich segne alle Diktatoren.“ Alle Verbrecher als generelle Kategorie zu segnen, hat wahrscheinlich einen weitaus geringeren Heileffekt, als speziell einen Mörder zu segnen, der in der Tageszeitung als Monster dargestellt wird.

Ich finde es gewöhnlich sinnvoller (und auch mühsamer), diejenigen, die ich sehe, einzeln und gezielt still zu segnen, als vage kollektive Segnungen vorzunehmen. Wenn Sie das Segnen üben, werden Sie eine echte Intuition über Menschen entwickeln und ihnen ansehen, was sie in diesem Augenblick brauchen. Das ist ein wunderbares Gefühl.

Wenn daher jemand sehr unglücklich aussieht, kann Sie das dazu bewegen, den Überfluß seiner Freude zu segnen ... Wenn jemand wütend aussieht, könnte Sie das inspirieren, seinen Frieden und seine Fähigkeit zu vergeben zu segnen.

Stellen Sie sich vor, die lokalen Medien Ihrer Gegend würden einen bestimmten Umstand verzerrt darstellen. Ihre Ehrlichkeit zu segnen wäre hilfreicher, als sie für ihre Voreingenommenheit zu verfluchen.

Behalten Sie diese Richtlinien im Gedächtnis, wenn Sie mit dem Segnen anfangen. Testen Sie so lange verschiedene Arten des Segnens, bis Sie die für sie richtige Form gefunden haben. Und bleiben Sie immer offen für neue Inspirationen. Irgendwann, wenn das Segnen zu einem natürlichen Teil Ihres Alltags geworden ist, werden Sie einen Weg finden, der Ihr eigener wirksamer Segen ist.

\*

Das Segnen als Schutzschild: Diejenigen zu segnen, die uns auf irgendeine Weise in Wort oder Tat angreifen, ist ein echter Schutzschild. Er hält die auf uns gerichteten Pfeile davon ab, uns im Inneren zu verwunden, selbst wenn wir körperlich von ihnen berührt werden. Denn sobald wir in die Liebe eingehüllt werden, die dieses Segnen ausdrückt, sind wir äußeren Umständen, Personen, Mächten oder Situationen nicht länger ausgeliefert.

\*

Die Kunst des Segnens ist eine der zahlreichen Ausdrucksformen der Liebe und ein Weg, der jedem einzelnen leicht zugänglich ist. Jeder kann sie verstehen und praktizieren. Man braucht dafür weder lesen noch schreiben zu können und auch keine spirituellen Erfahrungen. Selbst Agnostiker [Agnostizismus = Lehre von der Unerkennbarkeit Gottes oder der Wahrheit] können sie anwenden. Sie ist wirklich eine der demokratischsten, leichtesten und bodenständigsten Formen spiritueller Übungen, die es gibt. Sie ist ganz leicht anzuwenden (im Sinne von unkompliziert). Sie brauchen nur Ihr Herz zu öffnen und den Segen fließen zu lassen.

\*

Haben Sie je daran gedacht, was für ein einzigartiger und wundervoller Mensch Sie sind? Haben Sie darüber nachgedacht, was im etymologischen [Etymologie = Lehre von der wahren Bedeutung der Wörter] Sinne das Wort wundervoll bedeutet: ausgestattet sein mit den schönsten Dingen, die man bewundern kann? Haben Sie je daran gedacht, wie wichtig Sie dem Universum, dem Schicksal sind? Haben Sie jemals darüber nachgedacht, daß Gott seine Zeit damit verbringt, sie zu segnen und sich an Ihrem Dasein zu erfreuen? ... Haben Sie je daran gedacht, daß Ihr Schöpfer so glücklich über Ihre Existenz ist, daß er buchstäblich aus Freude tanzt?

\*

Ist Ihnen je die Bedeutung des Folgenden bewußt geworden?

- Dem Prinzip grenzenloser Harmonie und Liebe, das das Universum regiert, ist Ihr Glück ganz wichtig, und es wird Sie nicht loslassen, bevor Sie vollkommene Seligkeit und unbeschränkte Erfüllung gefunden haben.
- Die Verantwortung dieses höchsten Wesens ist bindend, und es wird seiner Verpflichtung gegenüber Ihrem höchsten Glück und vollkommener Seligkeit bis zum Schluß gerecht werden.

\*

Während wir also die meisten Seiten dieses Buches damit füllen, wie und warum wir andere segnen sollten, ist es genauso wichtig, sich selbst zu segnen. **Vergessen Sie nicht: Unabhängig von Ihrem Selbstbild gibt es tief in Ihrem Inneren einen Raum grenzenloser Schönheit und Ruhe, absolut bedingungsloser Liebe, grenzenloser Güte, unerschütterlichen Friedens und Ruhe, tanzender Freude und voller Verspieltheit, unbeschränkter Vision und unbegrenzten Überflusses. Dieser Raum stellt unser wahres Wesen dar.** Kein Ereignis im Leben – keine verkrüppelnde Krankheit, keine Qual, kein Leid und kein Kindheitstraum, rein gar nichts – wird seine Ganzheit, die unsere wahre Identität verkörpert, jemals beeinträchtigen. Kein Wunder, daß die Gottheit sich über uns, über Sie freut und singt, wenn sie das sieht.

Vielleicht ist es an der Zeit, uns so zu sehen, wie sie uns sieht. Sich selbst zu segnen, wird Ihnen sehr auf Ihrem Weg helfen.

\*

Klingt das zu gut, um wahr zu sein? Selbst Ihr Zweifel kann nichts an der spirituellen Tatsache ändern, daß Geschöpfe im Ebenbild der göttlichen Liebe erschaffen sind. Halten Sie mit tiefer Sehnsucht, sie zu verstehen und zu spüren (denn Wahrheit muß gespürt und nicht nur gewußt werden), an dieser Wahrheit fest. Dann werden Sie sich ihrer Schritt für Schritt bewußt werden und sehen, wie sie sich in Ihrem Leben umsetzt.

**Wir haben jederzeit die herrliche Wahl: uns als elende Sünder zu sehen oder uns als Kinder des Lichts anzunehmen.**

\*

Also segnen Sie jeden Tag und jede Stunde das wundervolle Individuum, das Ihr wahres Wesen ausmacht und wahrscheinlich ganz anders ist als die äußere Maske, die Sie tragen – eine Maske, die oft sogar ihren Träger täuscht! **Wir können unseren Nächsten nicht wirklich lieben, bevor wir gelernt haben, uns selbst zu lieben.** Uns selbst zu segnen ist einer der privilegierten Wege dieser Lehrzeit.