

Trudi Thali

Die  
8 Wege JESU  
ZUM Glück

Inspirationen aus  
der Bergpredigt

Parallel zu diesem Buch ist eine CD erschienen,  
auf der Trudi Thali geführte Meditationen  
zu den Seligpreisungen - unterlegt von Musik - spricht:

**Die 8 Wege Jesu zum Glück**

*Inspirationen aus der Bergpredigt*

Meditation und Musik

Bestell-Nr. 978-3-9523206-1-7

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Die Seligpreisungen

Selig die Armen im Geiste, denn ihrer ist das  
Himmelreich

MEDITATION

Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden

MEDITATION

Selig die Sanftmütigen, denn sie werden das Land  
besitzen

MEDITATION

Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit,  
denn sie werden gesättigt werden

MEDITATION

Selig die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit  
erlangen

MEDITATION

Selig, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott  
anschauen

MEDITATION

Selig die Friedensstifter, denn sie werden Kinder Gottes  
heißen

MEDITATION

Selig, die Verfolgung leiden um der Gerechtigkeit willen,  
denn ihrer ist das Himmelreich

MEDITATION

Selig seid ihr, wenn man euch um meinetwillen  
schmäht, verfolgt und euch lügnerisch alles Böse  
nachredet. Freut euch und frohlockt, denn euer Lohn ist  
groß im Himmel. Ebenso hat man ja auch die Propheten  
verfolgt, die vor euch lebten

Nachwort

Danksagung

Über die Autorin

Literaturhinweise

Eine Auswahl aus Trudi Thalys Werk

# Vorwort

Wir alle sehnen uns gerade in der heutigen Zeit nach geistiger Nahrung, nach Nahrung für die Seele. Nahrung für die Seele erleben wir dann, wenn sie uns mit Lebensfreude und Lebensenergie erfüllt und uns glücklich macht. Es mag sich die Frage stellen, ob es angebracht ist, über Glückseligkeit in einer Zeit nachzudenken, wo wir täglich mit Meldungen über weltweite Katastrophen, Krisen und Kriege konfrontiert werden. In fast allen Lebensbereichen belasten Unsicherheit und Veränderungen den Alltag; wir sind gezwungen, über den eigentlichen Sinn des Lebens nachzudenken. Mehr denn je befinden wir uns in einer Zeit der Besinnung auf die bleibenden, die echten Werte – Werte, die uns innere Stabilität verleihen.

Gerade in unserer Zeit, in der Hektik und Unsicherheit die Quelle von Lebensfreude bei unzähligen Menschen zugeschüttet haben, wächst ein Verlangen nach Ruhe und Heilung. HEILUNG BEDEUTET NACH MEINER ERFAHRUNG EINE UNBEHINDERTE DURCHSTRÖMUNG DES KÖRPERS UND DER SEELE MIT LICHT UND LEBENSKRAFT, EINE ÖFFNUNG ZUM KOSMISCHEN CHRISTUSLICHT. Echte Lebensfreude ist eine verfeinerte, erhöhte Schwingung, die mit dem schöpferischen Gotteslicht in harmonischer Resonanz klingt. Die tiefe Sehnsucht nach diesem beglückenden Einklang mag wohl jene Kraft sein, die uns auf der »Suche« nach Glückseligkeit und spirituellen Erfahrungen antreibt.

Dieses Ringen um Glückseligkeit ist ein innerer Weg. Jeder Einzelne von uns kann sein Bewusstsein durch Meditation, liebevolles Denken und Handeln erweitern und wird belohnt durch eine verstärkte Lichtdurchströmung. Das Gesetz des kosmischen Lichtes heißt ganz einfach *Liebe*. Die Suche des Menschen nach dem Göttlichen ist Kern aller Religionsgemeinschaften. Insbesondere die östlichen Lehren des Buddhismus, Taoismus oder Hinduismus bieten gute Möglichkeiten, durch Meditationstechniken den Weg zur geistigen Dimension im eigenen Inneren zu entdecken und das eigene Bewusstsein zu erforschen. Auch ich bin diesen Weg gegangen und habe durch Meditation und Stille unvergessliche Erlebnisse mystischer Art erfahren dürfen. Nach und nach entdeckte ich die kostbaren Inhalte unserer *eigenen* spirituellen Wurzeln, so wie sie überliefert sind im Alten und im Neuen Testament. In den Botschaften der Bibel fand ich eine Fülle von spirituellen Wegweisungen. Insbesondere das Herzstück des Neuen Testaments, die überlieferten Worte Jesu mit den *Seligpreisungen der Bergpredigt*, beinhalten zeitlose Wahrheiten und ethische Grundregeln für Heilung und Glückseligkeit. Zu meiner großen Freude erschlossen sich mir hier acht fundamentale Regeln für ein glückliches Leben.

Übersetzt aus dem Aramäischen, der Sprache, die Jesus gesprochen hat, umfasst das Wort *selig* die Grundlage für eine glückliche, heilsame Lebenseinstellung. Echte Glückseligkeit zielt nicht auf die Befriedigung irdischer Wünsche oder meint ein Jagen nach Erfolg und Geld: Sie ist vielmehr eine innere Heiterkeit, basierend auf einer vertrauensvollen Lebensfreude. IN DEN ACHT SELIGPREISUNGEN FAND ICH LIEBEVOLLE BELEHRUNGEN, WIE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN VON INNEN HERAUS WIEDERERLANGT UND ERHALTEN BLEIBEN KÖNNEN. Die Worte der Seligpreisungen zeigten sich mir bald als die innigste und schönste Liebeserklärung Gottes an uns

Menschen. In ihnen sehe ich eine Zusammenfassung aller Lebensregeln für innere Harmonie und Glückseligkeit.

Immer wieder, so stellte ich fest, zielen die Belehrungen Jesu auf ein aufmerksames Betrachten des eigenen Bewusstseins und des inneren Zustandes. Dieses unabhängige, aufmerksame Betrachten und Erkennen des eigenen seelischen Zustandes zieht sich wie ein roter Faden durch seine Weisungen. Nicht äußere Regeln sind das Entscheidende; vielmehr soll jeder Gedanke, sollen alle Gefühle und Absichten von Liebe und Güte getragen werden: Denn sie sind es, die maßgebend sind für das eigene Glück und ein glückliches Zusammenleben in der Gemeinschaft.

Offenbar spielt die Zahl acht eine wichtige kosmische Rolle für Glückseligkeit in unserem irdischen Leben. In mittelalterlichen Darstellungen wird die Göttin *Fortuna* häufig mit einem achtspeichigen Rad dargestellt. Das Glücksrad mit acht Speichen war in den meisten vergangenen Kulturen ein uraltes Glückssymbol. Wir finden die Acht beispielsweise auch als Achteck in der Form von Taufbecken, in der Architektur von Kathedralen und in vielen Darstellungen, die auf eine Rückkehr zur göttlichen Einheit hinweisen.

*Vishnu*, eine bedeutende Gottheit des Hinduismus, hält mit acht Armen die Welt zusammen: Er bildet die Weltachse und wird als Symbol der göttlichen Liebe und als Erhalter und Bewahrer der Weltenschöpfung verehrt. Manchmal wird er mit seiner Gefährtin *Lakshmi*, der Göttin der Schönheit und des Glücks dargestellt.

Auch von *Buddha* gibt es Abbildungen und Statuen, die ihn mit acht Armen zeigen. Acht edle Pfade zu einem glücklichen, erleuchteten Dasein sind der Kern seiner Lehren. Als Symbol der Erlösung vom Leiden finden wir auch

hier ein Rad mit acht Speichen. Die Einhaltung des achtfachen Pfads der Tugenden verheißt im Buddhismus Glückseligkeit und Erleuchtung.

Im alten China entstand der *Taoismus* - ein Weg zu innerem Gleichgewicht und zum Ergründen der Geheimnisse des Lebens aus innerer Stille heraus. Auch hier kam der Acht eine glückvolle und geradezu magische Bedeutung zu: Im altchinesischen Weisheitsbuch »I Ging« stoßen wir auf die wichtige Bedeutung der Zahl acht, aus der alle Wandlungen, Schicksale und Prozesse des irdischen Daseins entstehen. Acht mal acht Zeichen bilden die insgesamt 64 Hexagramme und bedeuten gleichsam die Fülle aller Möglichkeiten des Daseins. (Heute entdecken wir, dass diese Zahl 64 in unserem genetischen Code DNS enthalten ist und einen einheitlichen Bauplan jeglichen Lebens darstellt.) Auch in mittelalterlichen Darstellungen findet sich die Acht - wie beispielsweise in der Kathedrale von Siena: Dort ist ein wunderschönes, achtspeichiges Glücksrad auf dem Boden abgebildet, umrahmt von den vier Evangelisten.

Die tiefste Bedeutung der Zahl acht liegt wohl darin, dass sie für Unendlichkeit steht: Als liegende Acht bilden die beiden Kreise zusammen die *Lemniskate*, das Symbol für Unendlichkeit.

Unsere Seele ist unendlich, und an diese unsere Seele richten sich die wunderschönen Worte der acht Seligpreisungen der Bergpredigt. Es sind Worte tiefer Liebe, und sie möchten aufzeigen, wie die Macht Gottes in uns wirken und uns zu wahrer Glückseligkeit verhelfen kann. Es sind liebevolle Worte, die alle Regeln der Ethik enthalten und uns mit schlichten Worten belehren, unter welchen Bedingungen die Seele offen und bereit ist für tiefe Freude und Wonne. In ihnen spiegeln sich Ethik und Gebote und tiefste Achtung vor dem Leben. DIESE ACHT SÄTZE LEGEN UNS EINEN SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK IN UNSERE HERZEN. Sie laden uns ein, durch

Aufmerksamkeit und Betrachten der eigenen Motivation innerlich zu wachsen und uns selbst zu erkennen. Durch Vertiefung in den reichen Inhalt der Seligpreisungen wächst die vertrauensvolle Erkenntnis, dass sich die Lebensumstände von innen heraus zum Besseren verändern. Es reift zudem die heilsame Erkenntnis, dass wir mit den Vorstellungen und Gedanken in der Lebensgestaltung kreativ integriert und kräftig mitzuwirken in der Lage sind, denn die Seligpreisungen legen uns die wesentlichen Gesetze zur Vervollkommnung unseres Wesens in unsere eigenen Hände - und somit die unerschöpfliche Möglichkeit für echtes Glücksgefühl, für seelischen Frieden und innere wie äußere Harmonie. Und Harmonie im Inneren schafft ganz von allein Harmonie in den äußeren Angelegenheiten, denn unsere Lebensumstände sind ein geheimnisvoller Spiegel unseres Seeleninhaltes!

Glücklicherweise fühlen viele von uns - trotz Terror, Hass, Hektik und Unruhe dieser Zeiten - die leisen Auswirkungen einer enormen inneren Transformation. Langsam scheint sich der Schleier vor der geistigen Dimension in unserem Bewusstsein zu lüften. Wir sind ja multidimensionale Wesen, sind mit dem Körper in der dichten Schwingung der Materie und mit dem Geiste in der unsichtbaren Lichtwelt eingebettet. Wir fühlen, dass die Erde nicht getrennt ist vom Himmel und der Himmel nicht von der Erde. Durch meditative Übungen und tiefes Verlangen nach dem geistigen Hintergrund sind viele von uns bereits sensitiver geworden und fühlen immer besser die geistige Verbindung mit der lichtvollen Welt der Engel und mit dem hoch schwingenden Christuslicht. Dieses Licht vereint und verbindet uns liebevoll in einem immensen Strahlenleib. Wir fühlen unseren feinstofflichen Energiekörper und die Lebensströme oder Lichtbahnen in unserem Körper. Wir