

Michael – Die Gesundheitskrise – Psychosomatische Krankheiten – Gefährlicher Mangel an Bewegung, 15.Februar 2010 – Marin TM

Marin TM Group–Mill Valley, California–U.S.A.

(Übersetzung: Josephine; 10. Mai 2010)

MICHAEL–T/R-JL

Themen:

- Die Gesundheitskrise und persönliche Einstellung
- Arbeit und Spiel
- Stimulanzien und Willenskraft
- Michaels Frieden akzeptieren
- Psychosomatische Krankheiten
- Defizit der physischen Aktivitäten in modernen Gesellschaften
- Liebe heilt und verbindet
- Enthusiasmus versus Erwartungen

15.Februar 2010

Lieber Michael und Muttergeist! Wir danken euch für die letzten paar Lehrstunden über die menschliche Beschaffenheit. Ihr habt uns daran erinnert, dass, von eurem Gesichtspunkt und Gebrauch das Wort „Geist“ (Spirit) sich nicht auf ein abstraktes theologisches Konzept bezieht. Geist ist buchstäblich der von unserem Schöpfer unterstützte kreative Teil von uns. Eine Kraft, die er uns gegeben hat, so dass wir diese Macht mit ihm teilen können. Und wir tun das immerzu, erschaffen unsere persönliche Erfahrung mit für uns (beide). Und so fügen wir etwas in Sein Zeit und Raum ein, für uns selbst und für andere, etwas von unserem eigenen einzigartigen Standpunkt.

Ihr habt uns auch versichert, dass Geist, welcher der kreative Ursprung sowohl des Körpers als auch des Verstandes ist, sie einschließt. Wenn wir zu einer wahren spirituellen Basis innerhalb von uns zurückkehren, ist sie auch alles umfassend. Geist (Spirit) führt uns zu einem vertrauteren Kontakt und Verständnis unseres Körpers und Verstandes. Also danken wir euch für diese behutsamen Bestätigungen. Wir danken euch, dass ihr stets den Weg zu Selbstverständnis und -beherrschung zeigt. Amen

Michael: Guten Abend noch einmal, meine loyalen Söhne. Es ist gut, hier mit euch zu sein. Muttergeist und ich haben sehr scharfsinnig auf unsere eigene Weise nachgedacht, wie wir etwas vorstellen, das wir als enorme Herausforderungen für eure mehr materiell entwickelten Länder und Kulturen der Welt betrachten. Muttergeist hat letztes Mal auf einige der historischen Ironien hingewiesen, welche die Gesundheit betreffen, gerade wegen eurer grossen Erfolge mit einem erstaunlichem Maschinenpark und jetzt eurer Digitaltechnik. Mit Digitaltechnik kann man so viel wirklich detaillierte körperliche Arbeit erledigen, die früher nur von Hand gemacht wurde, wie Autos zusammenschweißen und sie dann zu streichen. Oder komplexe Raketenteile herstellen. Die meisten eurer täglichen Produkte werden jetzt in Massen produziert.

(Die Gesundheitskrise und persönliches Verhalten)

Mit einer so grossen Ausschaltung des menschlichen Arbeitsaufwandes bei den Grundaufgaben durch den Tag zu kommen - Reinigung, Zubereitung eurer Nahrung, eure Unterkunft, eure Transporte, usw. - ein großer Prozentsatz der Leute kommt damit durch, sich kaum zu bewegen. Die Leute sehen sich einer Gesundheitskrise gegenüber, die klar durch alle Ebenen eurer Gesellschaft geht und die in den letzten Jahren durch einen großen Konjunkturabschwung nur noch verschlimmert worden ist. Es ist notwendig, dass ihr das Bild in seinem größten Ausmaß wie diesem seht, denn euer allumfassendes Verständnis ist es, was es euch ermöglicht, euren Platz innerhalb dessen zu finden.

So schnell wie möglich, gleich in der Meditation und in der Betrachtung eures eigenes Lebens fragt euch: Was sollte ich tun, um gesünder zu werden? Selbst wenn ich noch nicht alles sofort tun kann! Wie Muttergeist gesagt hat, möchten wir euch diese Herausforderung sehr reell und sehr ehrlich darstellen, damit jeder von euch danach bei seinem eigenen Leben fragen kann: Wie viel körperliche Betätigung bekomme ich? Wie viel braucht mein Körper für eine optimale Gesundheit? Oder davor zurückschwendend, verbessert einfach meine Gesundheit? Wie genau spanne ich meinen Verstand und meinen Geist richtig in meinem Körper ein, um ihm zu helfen, jene Dinge zu machen, nach denen ich vorhabe, ihn zu fragen? Vereinfacht: Was ist menschliche Anstrengung - physische Anstrengung und warum haben so viele so eine Abneigung dagegen? Warum verunglimpft so viel eurer Kultur jene Aspekte der Arbeit, die mehr oder weniger körperlich sind, einfach in Bezug auf eure Lohntarife?

Euer Urantia Buch bietet einen interessanten Einblick. Es sagt, dass Leben nicht nur das ist, was innerhalb euch geschieht, meine Kinder. Leben ist auch die lebendige Beziehung von euch zu eurer unmittelbaren Situation: Leben ist das, was zwischen der Kreatur und der Umgebung geschieht. Einstellung ist dann eure Fähigkeit und eure Bereitschaft, sich auf eure Umgebung zu beziehen. Denkt darüber nach. Eure Haltung in diesem Fall sind nicht nur eure Grundfähigkeiten und Fertigkeiten, um sich aktiv mit und auf den eigenen Körper zu beziehen, sondern auch eure Bereitschaft, eure Willenskraft, das zu tun.

Einstellung wird verstanden, ausprobiert und angeeignet oder auch nicht durch den vertrauten Kontakt mit Familie, Freunden, Dorf oder Nachbarschaft. Das bringt die Frage der Kultur auf, über die wir so viel geredet haben. Wie wurdet ihr aufgezogen? Was war die Gesinnung eurer Eltern und der unmittelbaren Freunde zu körperlicher Anstrengung und den Unterschieden zwischen Spiel und der Arbeit? Und wenn es einen Unterschied gibt, warum wird das eine so begehrt und das andere so vermieden? Ich denke, dass ihr erkennen könnt, dass wir jetzt eine Richtung andeuten, sich dieser physischen Herausforderung zu stellen: Wichtigkeit der Einstellung. Glückliche waren jene, die von Eltern erzogen worden sind, die sowohl eine großartige Einstellung und Akzeptanz der Anstrengung im Spiel als auch bei der Arbeit hatten. In dieser Einstellung erzogen zu werden, macht es so viel leichter für deren Kinder, einen so gesunden Lebensstil zu begrüßen.

Schaut euch in der Welt um und fragt euch: Wer sind heutzutage die gesündesten und am längsten lebenden Menschen auf der Erde? Ich glaube, dass ihr viele findet, die immer noch ziemlich dem Land(leben) verbunden sind oder in kleinen Städten und Dörfern leben, die noch ein großes Maß an körperlicher Betätigung in ihrem Leben zusammen mit der notwendigen Ernährung für Körper, Verstand und Geist haben. Wie Muttergeist gesagt hat: Es ist die Rückmeldung, die ihr von verpflichtender materieller Realität bekommt, die keine Rücksicht darauf nimmt, wer ihr seid, aber ehrlich auf eure Bemühungen antwortet. Auf jeden Fall ist die Einstellung, die ganze psychologische Sicht dieser Herausforderung, dafür entscheidend, diese Stellungnahme zu begrüßen.

(Arbeit und Spiel)

Ihr bemerkt, dass ich sowohl Spiel als auch Arbeit gesagt habe. Jene wirklich gesegneten zähen Seelen unter euch haben schon lange gelernt diesen Unterschied außer Acht zu lassen. Sie gehen jeden Tag zur Arbeit mit der großartigen Einstellung, was bekommen wir diesmal zum Spielen? Sie geben ihren Verstand und Willenskraft buchstäblich geradewegs in ihre Muskeln. Denkt auch an jene, die zu ihren Trainingsstunden gehen und positiv vom Brennen (Muskelkater) sprechen, wenn sie mit ihren Muskeln arbeiten und diese sich entwickeln. Das führt definitiv in die Herausforderung.

Euer wunderbarer Sport heutzutage, noch vor einigen Jahrhunderten fast völlig unbekannt, ist eine andere wunderbare Art, diese eure Körper zu genießen, um sie zu stärken, wendig und biegsam zu machen. Es gibt so viele Wege, meine Kinder, in eurer gegenwärtigen Gesundheitskrise. Wir würden gerne sehen, wie ein wirklicher Nachdruck darauf gelegt wird - durch eure Massenmedien auf eine konstruktive, positive Art – Wege, um jene Leute zu ermutigen, die durch Mangel an irgendwelchen Übungen schrecklich aus der Form sind, um das Problem überhaupt anzugehen und mit dem Geist des Spiels einzugreifen.

Das ist der einzige Weg. Solange, bis angefangen wird, dass eure Körper das richtige Maß an guter körperlicher Aktivität bekommen, hilft kein Maß an Rettung. Ihr habt jene altmodischen Redensarten, die besagen, dass „eine Unze Vorbeugung ein Pfund Heilmittel wert ist“. (Adü: Wir sagen: Vorbeugen ist besser als Heilen). Krankheit mit einer wirklich robusten, starken und vibrierenden Gesundheit zu verhindern ist nicht nur so viel wertvoller in Begriffen wie Lebenserfahrung und wahren Seelenreichtum, wirtschaftlich ist es hundertmal weniger teuer als einige der schwächenden Krankheiten, die ihr bekommt.

Neben der Einstellung, auf einer noch tieferen Ebene, vor der so viele zurückschrecken, sie in Erwägung zu ziehen, kommt ihr zu der Definition des Menschen als eine Kreatur mit der Würde des Willens. Wir haben darauf geachtet, darauf hinzuweisen, dass für jede einzelne Person ihre Willenskraft, ihre Kraft der Wahl(möglichkeit) nur potentiell ist. Es ist auch kreative Phantasie nötig auf der Seite eures Geistes, um die Alternativen zu schaffen, die euch die Wahl(möglichkeit) geben, um damit zu beginnen. Es ist etwas, wozu kein Tier fähig ist, da sie keine einzigartige Persönlichkeit ausgestattet mit Geist (Spirit) vom Schöpfer haben.

Aber, obwohl die Wahlmöglichkeiten da sind, meine Kinder, habt ihr alle die Schwierigkeit erlebt, dem zu folgen, wovon ihr wißt, dass es richtig ist, in diesem Fall, was am gesündesten wäre. Es gibt tausende ungesunde Versuchungen auf allen Seiten für euch, die Ersatz für diese wesentliche Willenskraft anbieten. Betrachtet für einen Moment alle eure nicht-verschreibungspflichtigen Medikamente, die die Menschheit schon so lang erfreut, belästigt und entzückt haben. In diesen modernen Zeiten, die weltweite Situation ansehend, könntet ihr sagen, dass zwei der populärsten davon Koffein und Nikotin sind. Koffein in allen Tee- und Kaffeegetränken, Nikotin in allen Tabakprodukten. Ihr nennt sie ganz richtig Stimulanzen. Dies sind Substanzen, die ihr in euren Körper nehmt, die es leichter zu machen scheinen, in körperliche Betätigung zu kommen, um am Morgen aufzustehen und in die Gänge und durch den Tag zu kommen. Wahrscheinlich sind die nächsten zwei der beliebtesten Stimulanzen Alkohol und Cannabis, obwohl jede verschrieben werden muss oder illegal in bestimmten Kulturen ist.

(Stimulanzen und Willenskraft)

Die wichtigste Tatsache dieser Stimulanzen, meine Kinder, ist, dass sie funktionieren. Sie erledigen die Arbeit. Aber jede kostet den menschlichen Körper und die Seele etwas. Jene Drogen, die geraucht werden, sind sicherlich die schwächendsten, weil die Produkte der Verbrennung sich direkt auf zartes, empfindliches Lungengewebe legen. Und dann die weiteren Wirkungen des Nikotins und die anderen Nebenprodukte, die alle durch den Körper gehen - die Krankheiten kommen dadurch am sichersten. Aber die Stimulanzen funktionieren, sonst würden sie nicht so ausgiebig verwendet. Aber was ersetzen sie von der Willenskraft? Was ist mit dieser altmodischen Vorstellung von Grips? Was ist mit der Würde, die ihr in der Lage seid durch reine Willenskraft zu verdienen, wenn die echte Leistung, von der wir sprechen, mehr oder weniger allein von dir gemacht wird? Fast ohne Ausnahme habt ihr dies auch erfahren, meine Kinder.

Hier scheint etwas, nicht vom Ego, nicht von euren Vorstellungen über euch selbst, aber etwas positiv Spirituelles da zu sein, wenn ihr beschließt, eine ungesunde Gewohnheit aufzugeben. Tag für Tag, wenn ihr in der Lage seid, es zu tun, scheint sich etwas von dieser Willenskraft mit einer echten Freiheit anzusammeln. Dürfte ich vorschlagen, dass dies Teil eurer Seele, Teil des Reichtums ist, den ihr aufbaut, so wie ihr durchs Leben geht? Das ist die Fähigkeit, Dinge direkt ohne jede Mittelsperson, aber mit guter Ernährung, gutem Ausruhen und Willenskraft zu tun.

Das ist die Richtung, die wir euch einschlagen lassen würden, währenddessen ihr fortfahrt, vor allem Selbstaufrichtigkeit in eurer Meditation, in euren Gebeten zu schätzen. Sucht Verständnis und den wahren moralischen Wert in dem, was ihr tut. Sitzt in eurer spirituellen Ausgangsebene und umarmt alles, was ihr seid, alles, was ihr tut. Haltet diesen hohen Standard optimaler Gesundheit immer bei, ungeachtet dessen, ob ihr in der Lage seid, ihn zu erreichen oder nicht und bewegt euch nur in diese Richtung. Tut Tag für Tag das Beste, das ihr könnt, dann lasst los und ruht aus. Vergesst es und fangt aufs Neue an - wieder und wieder. Übt diesen euren Willen. Erwerbt diese innere Würde, zu der ihr fähig seid. Legt euren Verstand, euren Geist und eure Willenskraft geradewegs in euren Körper hinein und werdet selbst durch eine grosse Anstrengung nicht herausgetrieben. Seid stark, meine Kinder. Umarmt alles, was dieses körperliche Menschenleben euch anbietet, während ihr es habt.

Ihr habt hier eine Gelegenheit, die euch in den kommenden Phasen eures ewigen Lebens zugute kommen wird. Also habt es gern, schätzt es wert, fühlt diesen Schmerz von echter Anstrengung und wisst, dass es das ist, wie euer Körper kräftiger wird. Vertraut auf euren Schöpfer, dass er euch das Mittel gab, um stärker zu werden. Wie Mutter gesagt hat, wie sonst könnt ihr die Süße erfahren, euren Körper vollständig zu verwenden, diese erstaunliche Müdigkeit fühlen, dann am nächsten Morgen aufwachen, mit dem Wunder, wie euer Körper, sich ganz von allein selbst geheilt und gestärkt hat. Als eure spirituelle Eltern würden wir nicht wollen, dass ein einzelner von euch dies vermisste.

Also ermutigt euch selbst, meine Kinder und ermutigt euch gegenseitig, diese tägliche Betätigung zu bekommen, die man für optimale Gesundheit braucht. Vergesst diesen Teil nicht in euren Science Fiction Phantasien über eine ideale zukünftige Gesellschaft. Ihr seht es kaum in irgendwelchen Filmen. Es beginnt alles mit euch, Tag für Tag.

Nun, wenn ihr Fragen oder Kommentare habt an diesem Abend, dann sollte das überhaupt keine Mühe bereiten.

Student: Danke, Vater Michael für deine Liebe und Unterstützung. Von Zeit zu Zeit bitte ich, dass dein Frieden mich erfüllt. Manchmal passiert das und manchmal nicht. Ich frage mich, was kann ich tun, um ihn öfter zu bekommen. Ich weiss schon, dass es nicht an dir liegt, sondern an mir.

(Michaels Frieden akzeptieren)

Michael: Ja, mein Sohn. Im Einklang mit meiner (Lehr)Stunde heute abend - manchmal braucht es Bemühen und es scheint wie wirkliche Arbeit. Zu anderen Zeiten scheint es von allein zu kommen und kann als amüsanter erfahren werden. Aber immer beginnt es mit deiner Absicht. Es fängt immer mit deiner Auswahl an. Aufgrund deiner eigentlichen Fähigkeit, uns zu ignorieren, so unverzichtbar für deine Unabhängigkeit und Freiheit -sogar von uns und unserem Vater -, durch die wichtige Fähigkeit uns und die gesamte geistige Welt zu ignorieren, musst du es vorziehen, uns empfangen zu wollen. Wie wir schon einmal gesagt haben, strömt die Liebe Gottes auf deinen entblößten Kopf wie stürmischer Regen. Es ist an dir, es zu bestätigen und es zu schätzen. Alles, was wir vorschlagen, mein Sohn, ist, dass du deine Seele dafür öffnest.

Ersticke deinen Stolz, wenn es das ist, was im Weg steht - und schätze wirklich alles, was Spirit für dich hat. Es braucht ein demütiges Herz und eine empfängliche Seele, um unsere Gegenwart zu fühlen. Behalte nur die reine Absicht, mein Sohn. Erneuere sie, so oft wie es dich freut. Öffne dich für uns. Gönn dir einige Zeit in der Stille, in der Meditation, um so eine gute, sehnsüchtige Gesinnung zu finden, die uns hereinlässt.

Student: Wie lasse ich dich herein? Ich dachte, dass ich es getan hätte. Ich meine, dass ich denke, dass ich es tue, aber es scheint nicht sehr gut zu gelingen. Es macht den Eindruck, als sei da etwas im Wege.

MICHAEL: Mein Sohn, es könnten sehr gut deine Erwartungen sein, die immer noch deine eigenen Ideen davon sind, wer wir sind, und was unsere Gegenwart ist. Wir sprechen nicht wirklich in eurem

Verstand, noch tut das euer Vater-Fragment. Wir sind nicht wie eine Stimme, die mit euch redet. Wir sind eine Anwesenheit wie der Hintergrund zu eurem Bewusstsein, und somit ist Geist/Seele eine sehr dezente Sache. Wir sind demnach immer abwartend und respektvoll gegenüber eurer Intuition und eurem Willen. Wir sind nicht aufdringlich und so ist der beste Weg, uns einige Zeit zu geben. Schätzt unsere Gegenwart genügend, um einen Teil eures Lebens für die reine Meditation bereit zu stellen, indem ihr euch hinsetzt und lediglich, aber das innig, aufmerksam seid Das ist der Preis. Und das ist es, was nötig ist, um aus euren eigenen Erwartungen hinaus zu kommen/eure eigenen Erwartungen zu überwinden/loszulassen, wie dieser Kontakt sein sollte, dieses Leben mit uns darin. Ihr müsst Verwunderung/Staunen darüber bekommen, was es ist, jedes Mal von Neuem.

Student: Danke Vater Michael, das macht wirklich Sinn.

MICHAEL: Ihr müsst willens sein, es zu versuchen. Ihr müsst diese Grundabsicht haben, wissen zu wollen, was Stille ist. Zuerst braucht es viel Geduld, weil ihr über die Erwartungen, dessen, was ihr denkt, was/wie es sein sollte, kommen müsst. Wirklich das schätzen, was es ist, dieses euer Leben, dieses euch von Gott gegebene Leben, mein Sohn. Öffnet euer Herz. Lasst Verwunderung eure Seele er/füllen, denn nichts davon hätte sein müssen – nicht ihr, nicht all die Leute, die ihr in eurem ganzen Leben gekannt habt - nichts davon hätte sein müssen. Es ist ein reines Geschenk Gottes. Etwas Auszeit zu nehmen, um es zu würdigen, ist das innigste Gebet von allen.

Student: Nochmals, danke schön.

MICHAEL: Gerne mein Sohn. Mein Frieden ist hier. Öffne dein Herz und fühle ihn.

Student: Also Michael, wenn man an die bekannten Phänomene psychosomatischer Krankheit denkt, gibt es zweifelsohne mangelhafte spirituelle Gewohnheiten, die zu körperlichem Stress (Sp?) oder etwas anderem führen können - schlechte psychische Reaktionen oder Stress im Körper und Krankheitsfolgen. Es scheint so, als hätte jeder von uns etwas, das wir als Krankheit in unserem Körper ausdrücken, das wirklich in der Kindheit oder ererbten Verhaltensmustern auffindbar sein muss, unsere Eltern imitiert. Ich habe gerade ein wieder auftretendes Leiden meines Atemsystems, das ich scheinbar jedes Jahr bekomme. Und es muss ein Ausdruck von etwas sein, das wirklich tief sitzt. Kannst du zu dieser Sache etwas sagen, vielleicht eine Idee, wie man eine Angelegenheit wie diese durcharbeiten kann?

(Psychosomatische Krankheiten)

MICHAEL: Ja, mein Sohn, was sind einige der Symptome davon?

Student: Ich bekomme Infektionen in den Ohren, Nase und Kehle. Jeden Winter scheint es ein- oder zweimal dieselbe Sache zu sein. Meine Ohren sind verstopft, und schließlich ist mir eingefallen, dass das etwas anderes sein muss, denn die gesunden Sachen, die ich mache - Vorbeugung(sarbeit) - weil genau die gleiche Sache immer wieder auftritt.

MICHAEL: Ich will dich nicht mit etwas in Verlegenheit verwirren, das vielleicht zu einfach scheint, aber du bist jetzt in einer der schlimmsten Jahreszeiten für Allergien in dem Landesteil. Diese prächtigen, riesigen gelben Akazienbäume bei euch sind etwas vom Allerschlechtesten für Atemirritation. Bist du sicher, dass dies nicht einfach jedes Frühjahr geschieht?

Student: Nun, es ist Winter, so dass ich nicht weiss, ob das

MICHAEL, lachend: Aber alles blüht! Es mag immer noch Winter sein – kalendertechnisch - aber diese Hunderte von Akazien und anderen Bäume, die dich umgeben, sind jetzt gerade auf dem Höhepunkt, Pollen zu produzieren.

Student, ebenfalls lachend: Kann sein. Ich hatte keine Ahnung. Ich habe daran nicht gedacht. Ich schau's mir mal an.

MICHAEL: Es gibt wirklich psychosomatische Behinderungen. Und nochmals, um es nicht zu grob zu vereinfachen, aber das sind Dysfunktionen/ Funktionsstörungen innerhalb des Selbstes. So als ob das Selbst mit sich selbst im Krieg ist oder nicht mit sich verbunden ist oder nicht mit sich selbst kommuniziert. Es kann zu einer Art (von) negativer Rückkoppelungsschleife innerhalb des Selbstes führen, wo so viel gedankliche Sorge über die Symptome mit dem hinzugefügten Stress sie nur verschlimmern kann. Um aus diesem Zustand herauszukommen, hilft es, die Notwendigkeit zu beachten und dann auch die Belohnung der eingenommenen materiellen Realität.

Solange ihr nur mit euch selbst oder einer anderen Person umgeht, ist derartig große psychische Komponente eingeschlossen. Aber das Arbeiten mit einem Stück Holz oder Stein, nehmen wir mal an, Schnitzen oder Meisseln einer kleinen Skulptur oder das Arbeiten an eurem Auto - die Materialien interessieren sich nicht dafür, wer mit ihnen beschäftigt ist. Es gibt eine Ehrlichkeit des Naturgesetzes, die man zurück bekommt, wenn man mit einem Stück materieller Realität arbeitet, einschließlich eures

lebendigen Körpers, die sehr lindernd für die Seele ist. Sie kann die negative Rückmeldungsschleife von vernichtendem Selbstmitleid oder einen übermäßig ängstlichen Fokus auf sich selbst unterbrechen. Es ist ein Weg da heraus. Es ist ein Weg, etwas in Anspruch zu nehmen, das wunderbar (Michael lacht) gleichgültig ist. Und dann bedenkt, was ihr mit Dingen machen könnt, genauso wie die Körperlichkeit, wenn ihr euren Körper einsetzt. Denkt an all die großen Fertigkeiten und die Kunstfertigkeit, die ihr kollektiv in euren Zivilisationen entwickelt habt. Und dann fördert ihr im Leben jeder einzelnen Person all jene Fähigkeiten, die Geschicklichkeit, Agilität und Genauigkeit einschließen, genauso wie (auch) die mentalen Qualitäten von Entschlossenheit und Ausdauer. Das ist es, wovon Muttergeist und ich nicht wollten, dass ihr es in eurem Leben vermisst.

Dieser Kontakt mit der physischen Realität geht nach eurem Tod auf den Residenzwelten (AdÜ: Jesus hat sie als die himmlischen Wohnungen bezeichnet) weiter. In der Tat werden eure Fähigkeiten sehr verbessert sein mit den Körpern, die ihr haben werdet und ihren ausgedehnten Wahrnehmungen. Aber es fängt hier an - es ist immer jetzt. Wir grämen uns einfach so sehr, solch unermessliches Leiden zu sehen. Wir können nicht anfangen, euch gegenüber auszusprechen, wie viel Leiden und Krankheit wir registrieren, die von dieser Inaktivität / Untätigkeit/Trägheit ausgehen, besonders wenn ihr älter werdet.

(Verhalten = Fähigkeit und Bereitschaft)

Euer Urantiabuch drückt es so aus: euer Verhalten ist sowohl eure Fähigkeit als auch eure Bereitschaft, sich auf die Situation, in der ihr euch befindet, zu beziehen. Und vom Standpunkt eurer Persönlichkeit und eurer Willenskraft schließt das euren eigenen Körper mit ein. Was ist eure Einstellung, eure Bereitschaft und eure Fähigkeit, diese hervorragende, lebendige Verbindung mit der Realität zu verwenden, die euch gegeben wurde? Wie offen seid ihr zu erkunden, womit euer Körper wirklich gedeiht? Das ist eine ziemliche Herausforderung nicht nur für euch selbst, sondern auch für die verschiedenen Gesellschaften innerhalb eurer gesamten Kulturen. Wie findet ihr so viel gute körperliche Beschäftigung für jeden zu tun und für jedes Alter, damit ihr viel von dem beseitigen könnt, was ihr Altern nennt? Und vergeßt nicht die angenehmen Aspekte davon, den herrlichen Sport und die wunderbaren Spiele, die euch interessiert und lebendig erhalten. Das wäre ein Heilmittel für so viele von euren so genannten psychosomatischen Gebrechen.

Student: Oh! Einfach gründliche Bewegung?

MICHAEL: Sich einfach auf etwas Körperliches zu beziehen, sowohl in und ausserhalb von euch selbst, das befolgt gleich bleibendes Naturgesetz, das sich nicht für den einen oder anderen Weg interessiert, aber euch eine aufrichtige Rückmeldung gibt. Es wird weder wie ein übernachichtiger Elternteil eure Fehler mindern noch eurer selbstbemitleidendes Naturell verhätscheln. Die materielle Welt antwortet

auf eine Weise, der ihr absolut vertrauen könnt. Angefangen bei der mikroskopischen Nanosekunde bis hin zu interstellaren Gegenden gemessen in Milliarden von Lichtjahren. Tatsächlich habt ihr weder begonnen, die Tiefen auszuloten noch das Ausmaß des Naturgesetzes bisher anzurühren. Doch was ihr entdeckt habt, ist absolut konsistent in seinen Reaktionen. Das zu verstehen, ermöglicht euch, dem zu entkommen, was wir das Gefängnis des Selbstes genannt haben. Das ist ein weiterer Schlüssel, der die Tür zur Gesundheit aufschließt. Eure körperliche Aktivität ermöglicht euch, sich an etwas zu wenden, das wirklich objektiv ist. Und das ist es, worin euer Verständnis es nötig hat, zu wachsen. Wir merken, dass so viele von euch Dinge wie Hobbys oder soziale Aktivitäten wie Sport oder Tanzen herabsetzen, aber diese sind solch eine rettende Fristverlängerung. Ihr könnt eure Körperlichkeit mit anderen teilen, von denen ich kurz, aber scherzhaft, eure Liebhaber/innen erwähne. Das ist dieser seelenerfüllende Spaß, den ihr mit euch in die Herausforderungen der Zukunft nehmt. Das ist es auch, wofür ihr gemacht wurdet.

Student: Verstehe ich das richtig, dass du buchstäblich sagst, dass körperliche Aktivität die Lösung für alle Arten psychischer und psychosomatischer Krankheit ist?

MICHAEL: Gewiss!

Student: Ich glaube nicht, dass ich jemals gehört habe, wie du es auf diese Weise ausgedrückt hast. Noch einmal, weil es etwas gänzlich außerhalb des Selbstes ist: Bringt es einen aus einem verborgenen Sich-selbst-im-Wege-stehen oder einer Krankheit verursachenden Teufelskreis heraus?

MICHAEL: Ja, besonders diejenigen, die unbewusst sind - und ich betone ihre unbewusste Natur - die, die es unbewusst darauf anlegen, Aufmerksamkeit entweder von ihrem eigenen Selbst oder von anderen zu bekommen. Wenn ihr eine körperliche Aktivität ausführt, seid ihr Auge in Auge mit einer rettenden Gleichgültigkeit gegenüber all euren unbewussten Machenschaften und Kriegslisten - und das ist gut. Nehmt diese kleine Skulptur: Wenn ihr ein Stück Holz oder Stein ausschneidet, müsst ihr seiner Struktur folgen und entsprechend der Holzfaser und der Natur dieses einzelnen Stückes schneiden, hier und jetzt. Die Ausdehnung sowohl eures Körpers als auch des Verstandes sind ebenfalls Wege, sich ins Hier und Jetzt einzustellen. Und dann gibt es außerdem die echte Vollendung, einen geschmeidigen Körper und einen lebendigen Verstand.

Ich glaube, dass du jetzt sehen kannst, mein Sohn, wie viele eurer modernen, äußerst arbeitssparenden Kultur das nicht einmal als einen wesentlichen Teil einer idealen oder utopischen Gesellschaft betrachten. Es gibt nicht viel körperliche Betätigung in ihrer Vision einer wünschenswerten Zukunft. So viele betrachten eine wunderbare Zukunft als das genaue Gegenteil, wo eine Person nichts tun muss.

Alles wird für euch durch einen exzellenten Maschinenpark erledigt. Was für eine tatsächliche Hölle auf der Erde das allerdings wäre. Und für so viele schon ist, in Bezug auf ihr physisches und geistiges Leiden.

Student: Wer sind diese Leute - Leute, die in Büros sitzen und in Computerbildschirme starren?

MICHAEL: Ganz allgemein, in allen Ebenen und Teilen der Gesellschaft: jede/r, die/der nicht genug körperliche Aktivität bekommt, um sie/ihn bei optimaler Gesundheit zu halten.

Student: Kannst Du dieses tatsächlich beziffern? Bedeutet dies zwei Stunden am Tag? Gibt es irgendeine Wahrnehmung davon/einen Hinweis darauf in dem, was du sagst?

MICHAEL: Wir wollen euch nicht mit mehr Aufforderungen als nötig entmutigen. Also hat Muttergeist versucht, euch nicht so sehr darauf konzentrieren zu lassen, wozu der menschliche Körper im Extrem bei euren besten Athleten fähig ist. Sondern mehr in dem Sinn, sich das Leben älterer Personen anzusehen, die genug Betätigung während ihres Lebens gehabt haben und noch haben, um stark, geschickt und aufmerksam zu bleiben. Und wirklich ihre Körperlichkeit und die Verbindung genießen, die ihnen eine wunderbare umfassende Realität gibt. Nicht nur dem Körper geht es mit vielen Aktivitäten gut - euer Körper und Verstand sind nicht getrennt. Euer Verstand braucht diese lebendige Verbindung zu einer sich ständig ändernden Situation, um aufmerksam zu bleiben und auch zu wachsen. Euer Geist (Spirit) ist die Festlegung der Obergrenze oder gesamtheitlich kreative Größenordnung von euch, die euren Seelenreichtum der sich ausdehnenden Erfahrung erhöht und realisiert.

(Das Defizit körperlicher Aktivität der modernen Gesellschaften)

Das reine Maß an Körperlichkeit, wovon ihr ein Defizit in Ihren Gesellschaften habt - wir zögern es anzudeuten, weil es entmutigend wäre - aber es ist enorm. Wie viel von euren Verbrechen ist durch die Tatsache verursacht, dass sowohl junge als auch ältere Leute ohne eine wirklich gute, ernährende Arbeit sind? In welchem Ausmaß sind eure Gesellschaften kollektiv dafür verantwortlich, diese gute Arbeit nicht zur Verfügung zu stellen. Warum sind eure Städte nachts erleuchtet? Warum, wenn eure wertvolle, notwendige und teure Energie das Mittel zum Leben selbst ist? Warum lasst ihr jede Nacht Milliarden Kilowatt Energie in die Kälte des Raumes fließen? Was kostet das? Hat es etwas mit Furcht zu tun? Vor Verbrechen? Schließlich habt ihr Taschenlampen und Autos und Fahrräder haben Scheinwerfer, wenn ihr nach Einbruch der Dunkelheit draussen seid.

Wenn ihr euch fragt, woher ihr die Ressourcen bekommt, jeden in gute Arbeit zu stellen, dann berücksichtigt diese Ersparnis zusammen mit dem, was es kostet, eure Strafrechtssysteme zu unterhalten, eure Gefängnisse und Strafanstalten, eure Polizei und Streitkräfte, ganz zu schweigen von dem, wie eure Gesellschaft in jeder Weise durch so viel echte Leistung verwandelt würde. Das ist die volle Herausforderung.

Wir sprechen hier über die Vision einer idealen Gesellschaft. Worauf bewegt ihr euch selbst zu? Wie stellt ihr euch eine bessere Welt vor? Ebenso, wie körperlich aktiv seht ihr jene wundervoll fortgeschrittenen Leute der Zukunft?

Student: Ich nehme an, die sehr fortschrittlichen Planeten, die ihr in Nebadon habt, dass diese Welten diese Probleme gelöst haben. Und dass sie alle Arten von Hobbys und Körperübungen haben und jeder arbeitet; und jeder versteht dies - offensichtlich. Das ist es, was du sagst, stimmt's?

MICHAEL: Ja. Weil Urantia buchstäblich keinen planetarischen Prinzen/Fürsten und dann auch keinen leiblichen Materiellen Sohn und keine leibliche Materielle Tochter - Adam und Eva – mehr auf der Oberfläche hat - dieser historische Umstand hat euch davon abgehalten, eine einheitlichere weltweite Kultur zu entwickeln. Während ihr auf der einen Seite im All lebt, habt ihr andererseits wirklich Stämme nahe der Steinzeit. Es gibt keine Universalkultur, wo diese fortschrittlicheren Dinge von Geburt an gelehrt werden. Nun ja, auf den fortschrittlicheren Planeten, wo die Leute Hunderte von Jahren leben, liegt das nicht nur an der kontinuierlichen Evolution des menschlichen Körpers, sondern auch an der ganzen guten Tätigkeit und Ernährung, die den Körper ermutigt haben, sich währenddessen zu entwickeln.

Auf Urantia habt ihr Beispiele von älteren Männern und Frauen in ihren Neunzigern, die jeden Tag Meilen laufen, sich fragend, was es ist — all die anderen, gerade in den Siebzigern oder so und um sie herum sterben? Sie sind dort draußen in der Sonne, im Regen und bei Schnee, sich mitdrehend. Es ist etwas, das ich in meinem Leben unter euch genossen habe. Nur das Urantia Buch hat die wahre Geschichte über all die Dutzende verschiedener Aufgaben, die ich hatte, und wie ich so viel von den Männern und Frauen lernte, als ich neben ihnen gearbeitet habe. Dann denkt auch daran, wie viel Zeit ich in meinem Leben damit zugebracht habe, nur zu gehen und mit meinen Anhängern zu reden, wenn wir von einem Ort zum anderen gegangen sind.

Student: Es ist eine wunderbare Stunde mit einem unerwarteten Thema gewesen.

MICHAEL: Ja, mein Sohn. So viele Leute nehmen an, dass der Geist (Spirit) nichts mit der Körperlichkeit des Menschenleben zu tun hat, beinahe das Gegenteil davon. Wir müssen sie daran erinnern, dass Geist allumfassend ist und der tatsächliche kreative Ursprung des Materiellen. Für unseren Teil erfreuen wir uns an den Musterwesen, die wir und unsere Lebensbringer-Söhne anfertigen - euch. (Michael lacht)

Student: Musterwesen?

MICHAEL: Ja, das eigentliche Muster, das ihr als ein Mensch seid, unterschiedlich zu einem Engel oder einer anderen Ordnung einer individuellen Wesenheit.

Student lachend: Na ja, es bringt mich dazu, hinauslaufen und Basketball spielen zu wollen - sehr!

MICHAEL: Das ist die Idee. Die Wunsch ist geradewegs unter der Oberfläche.

Student: Ja, der Wunsch ist da, aber er scheint sich nicht durchzusetzen. Es gibt viele junge Leute da draußen auf dem Spielfeld.

MICHAEL lachend: Ja – es gibt viel Ego zu schlucken. Du musst da nur herauskommen.

Student: OK! -Ich werfe einige Körbe für dich. Danke.

MICHAEL: Gern geschehen. Sei in meinem Frieden..

Student: Ja, Michael, es gibt Leute, die furchtbar allergisch gegen unsere Akazienbäume sind, die sogar wirklich deprimiert werden. Ich war mit so einer Person verbunden! Nun, das ist oft der Fall.

Zurück zu deinem Punkt: Ich habe Studien gesehen, dass, wenn wir in negativen Gedanken feststecken, es erforderlich ist, hinaus zu gehen und einige Körbe zu werfen oder eine Wanderung zu machen oder einfach raus zu gehen und zu atmen und einen Energieschub zu bekommen. Ich weiß, dass, wenn ich mich innerhalb meiner selbst flau fühle, ich nicht gut für irgendjemanden bin. Also gehe ich hinaus - besonders wenn die Sonne scheint.

Ich erinnere mich an eine Rede von Wayne Dryer (Sp?) dass, wenn wir eine freundliche Handlung durchführen, sogar etwas so Einfaches, wie eine Autotür für jemanden öffnen oder jemandem eine Blume geben, der Serotoninspiegel in unseren Körpern ansteigt. Und das führt zu einem größeren Gefühl von Wohlbefinden und Glück. Nicht nur das, es betrifft auch die Person, zu der wir freundlich sind. Also ist es eine Situation, in der jeder gewinnt (Win-Win-Situation). Diese freundliche Tat kann eine kleine, sich allmählich ausbreitende Wirkung auch auf andere haben.

Zur Körperlichkeit frage ich mich, ob wir es vielleicht nicht wirklich lieben menschlich zu sein und einen Körper zu haben - nicht romantische Liebe, sondern was es bedeutet, menschlich zu sein. Für manchen bedeutet es einfach, einen Job von 9 bis 5 zu haben, wenn sie eine Arbeit haben, oder zwei Jobs machen, um durchzukommen. Sie können viel körperliche Betätigung ausüben, aber es gibt keine innere Einstellung von Liebe, nur Überleben - und es gibt da ein Unterscheidungsmerkmal. Es muss mehr bedingungslose Liebe geben, Liebe, die keine Grenzen oder Obergrenzen, kein Ego hat.

(Liebe heilt und verbindet)

MICHAEL: Danke schön, mein Sohn. Ich nehme deine Wort-Bedeutung tief ins Herz. Liebe ist wirklich eine wunderbare Dimension des Heilens und sich zu verbinden. Und ich habe ausdrücklich beabsichtigt, romantische Liebe einzuschließen. Das ist Teil des Modells, dass wir euch erschufen zu genießen, und es erfüllt sicher die Seelen von endlosen Milliarden von Leuten.

Student lachend: Ja, wir haben eine Menge Dichtung darüber.

MICHAEL: Und eine Menge reine, unschuldige Freude - obwohl das könnte ein Widerspruch in sich für manche sein. Aber alle Arten von Liebe, ja. Es ist wesentlich, etwas wirklich Gutes und Schönes für jemand anderen zu wollen.

Student: Ich ging zu einem Treffen über Quantum-Touch (Berührung) in einer Buchhandlung und obwohl ich die einzige Person dort mit dem Präsentator war, demonstrierte er, wie einfach es ist, nur durch das Auflegen der Hände auf verschiedene Körperteile, Heilung zu erleichtern. Es ist einfach Liebe, bedingungslose Liebe. Durch bestimmte Techniken und Atmung ist man in der Lage, Heilung sogar bei Sachen wie Krebs und Atemproblemen herbeizuführen. Vielleicht nicht sofort, aber über die Zeit. Es spielt keine Rolle, ob der Patient skeptisch ist; es beruht mehr auf der Seite des Heilers. Ich möchte etwas vom Leiden, das ich in meinem kleinen Bereich sehe, lindern, aber nicht auf irgendeine aufdringliche Weise oder wie sagt man - ich will nicht missionieren - aber es auf eine ruhige, einfach,

nicht anmassende Art tun. Es gibt schon genug Leute, die Aufmerksamkeit auf sich und ihre Organisationen lenken wollen.

Also frage ich irgendwie - und ich weiß, was du sagen wirst - ist dies etwas, dem ich nachgehen sollte? Und du hast vor, zu sagen: Ja! Oder: Tu, was du willst! Weil ich, wie schon erwähnt, eine Allergie gegen Organisationen habe. Ich muss meinem eigenen Standpunkt folgen. Ich wollte das nur erwähnen.

MICHAEL: Nun, mein Sohn, ich würde nur hinzufügen, dass es einen Unterschied zwischen Erwartungen gibt, die dazu tendieren, ziemlich bestimmt zu sein, wie ich heute Abend C gegenüber erwähnt habe - und einem allgemeineren, das Leben bestätigenden Enthusiasmus und der Annahme all dessen, worauf du triffst. Das ist es, wie ich vorschlagen würde, dass du an diese Möglichkeit herangehst: mit Enthusiasmus und deinem Wunsch, anderen liebevoll zu dienen. Damit kannst du nicht in die falsche Richtung gehen. Solange du aufrichtig und ehrlich auf diesem Kurs bleibst und wirklich offen und flexibel zu dem bist, was kommen kann: warum nicht. Denke an das Gute, das du tun kannst.

Student: Wo habe ich über Erwartungen nachgedacht? Woher kommt das?

MICHAEL, lachend: Oh! Ich habe nicht gewusst, ob du es getan hast. Du hast gefragt, ob du dies tun sollst oder nicht und ich war gerade dabei zu sagen: Du hast schon eine Idee, was es ist. (OK) Doch es kann sein, dass es nicht das ist, was es ist - was sich herausstellen könnte, was es ist. Du musst ohne bestimmte Erwartungen hingehen, du weißt schon, wirklich aufgeschlossen, um zu sehen, was es ist, und was es für dich sein könnte.

(Enthusiasmus versus Erwartungen)

Wenn du an Dinge – selbst an Organisationen - aufgeschlossen und mit einem allgemeinen, deutlichen Enthusiasmus, anderen zu helfen, herangehst, wirst du feststellen, dass die Heiler genauso viel geheilt werden wie jene, die sie behandeln. Die Freude zu geben und wahre Durchführung - es gibt keinen Ersatz dafür. Dies waren einige meiner großen Ehren, als ich physisch unter euch war, um diese Korrektur-Zeit auf Urantia zu beginnen.

Student: Ja, vielen Dank.

MICHAEL: Sehr gerne.

Und so neigt sich ein weiterer Abend seinem Ende zu. Ich hoffe, dass ich euch einige neue Ansichten zu diesen fabelhaften Menschen gegeben habe, die ihr alle sind. Von da, wo ihr heute seid, scheint es wirklich eine phantastische Sciene-Fiction-Vorstellung von einer futuristischen Gesellschaft zu sein, welche die Mittel bereitstellen könnte, eine Menge guter, körperlicher Arbeit und Spaß für jeden zu haben - jeden, der mit dieser gesunden Einstellung, Orientierung und Freude aufgezogen wird. Dieser Wunsch, diese geistige Realisierung und Werte müssen alle in der Gesellschaft durchdringen, damit es das freudige Erlangen von Gesundheit und die Ausschaltung von so viel Töten der Menschen untereinander ist.

Es ist eine ziemliche Herausforderung, dort draußen auf all eure jungen Männer und Frauen zu sehen und mit der guten Beschäftigung aufzutauchen, die sie so verzweifelt brauchen und so hungrig danach sind, trotz ihrer Vorstellungen von Faulheit oder Rebellion. Man nennt es Führung, Führung durch Vorbild. Es bedeutet, sich zuallererst das eigene Leben anzusehen und seine Muskeln benutzen. Und zu fühlen, was es für eine gute Sache ist, mit diesen Körpern zu arbeiten.. Erkennt die tiefe Freude, die ihr auf diese Weise bekommen könnt; macht sie zu einem Teil der Wirklichkeit in eurem Leben. Betrachtet es als spirituelle Großzügigkeit, um euren Körpern die Betätigung zu geben, die sie brauchen zum Heilen und um stark zu werden. Tendiert dazu, meine Kinder. Nehmt die Herausforderung an. Schätzt dieses gottgegebene Leben durch den Zustand der Körper, die Muttergeist und ich gestaltetet haben.

Wir hoffen, diese letzten paar Stunden haben den Weg gezeigt. Wir sehen es geschehen. Wir sehen, wie einzelne Personen diese existentielle Kurve in ihrem eigenen Leben bekommen und so viel mehr körperliche Betätigung ergreifen, als von ihnen grundsätzlich benötigt wird. Es ist der Weg vorwärts, die Methode Leben zu haben und es reichlicher zu haben.

Guten Abend. Seid in meinem Frieden.

ENDE