

Die Ausrichtung von diesem kleinen Schriftstück sind Gedanken, Erkenntnisse, Visionen und der Aufruf, genau hin zuschauen. Wir sind in unserer menschlichen Entwicklung an einem Dehnungspunkt angekommen, der die Kraft besitzt, unsere komplette Welt zu verändern.

Die Frage ist nur, in welcher Richtung wollen wir uns als einzelner und als Gesamtheit bewegen. Meine Hoffnung ist, dass wir uns als einen zusammenhängenden Organismus begreifen, als ein Bewusstsein, das Leben und Tod, Freude und Liebe miteinander teilt und vereint, so, dass auch zukünftige Generationen eine Möglichkeit haben, diese Welt als ein da SEIN zu sehen.



## Grundsatz

**Existenz = Lebensrechte, ein Recht auf LEBEN aller Lebensformen mit Respekt gegenüber der eigenen Gattung und jeder anderen Gattung die in diesen Universum eine Form oder nicht Form angenommen hat.**

### §1 Ich-Bewusst-Sein

Meine Existenz nehme ich wahr als das was sie ist: **ein tiefer Ausdruck vom LEBEN in seiner einmaligen Form als Seinsbewegung.**

Im Bewusstsein der Liebe und des Seins erkenne ich mich an, als der, zu dem ich geworden bin. Ich schließe Frieden mit mir, akzeptiere liebevoll meine sogenannten unvollkommenen Seiten und halte Ausschau nach meinen inneren Wesen.

In diesen Prozess Sorge ich, dass ich nur solange leide wie es notwendig ist. Ich hole mir Hilfe im Außen, wenn es wichtig ist und ich alleine nicht weiter komme.

Ich danke für die Unterstützung die ich bekomme, respektiere auch die Entscheidung wenn der andere mich nicht unterstützen will oder kann.

### §2 Der Andere

Sehe den anderen als das was er ist: **ein Ausdruck des großen Geistes.**

Nehme auch wahr, wie durch Erziehung, Verletzung, Erfahrung, Traumata, Krankheit....dieses Wesen sich seiner Essenz fremd geworden ist.

Sei aufmerksam für das was echt ist - für seinen Kern – gehe achtsam damit um, wenn er Strukturen nutzt, um andere zu manipulieren.

### §3 Gemeinsam

Sorge dafür, dass du /Ihr dieses Leben gemeinsam feiert mit all deinen/ euren Stärken. Nimm Rücksicht auf deine Schwächen und nutze die Schwächen der andern nicht dazu dich auf oder abzuwerten. Bleibe im Mitgefühl mit dir und den anderen. Achte darauf, was du vom anderen nimmst oder bekommst - es ist nicht Selbstverständlich. Wenn du was gibst, tu es in deiner ursprünglichen Art - das verleiht dir selbst Kraft und Vertrauen dass es auf einer zu dir passenden Weise zurückkommt.

### §4 Kommunikation

Zeige was in dir ist. Mache das auf deine ursprüngliche Art. Bleibe dabei klar und sei mit dir und dem anderen respektvoll. Der andere will nicht immer etwas von deinen Befindlichkeiten wissen. Kläre auf einer liebevollen Weise, wenn Konflikte vorhanden sind. Halte Ausschau nach den wirklichen Interessen und erkenne diverse Machtspiele, die immer auf einer Bedürftigkeit beruhen. Sei auch achtsam in den Internetforen, gehe dort mit Respekt vor und achte die Meinungen anderer. Setze gegebenenfalls Grenzen.

### §5 Ernährung.

Versuche auf deinen Körper zu hören, was ihm zuträglich ist, was nicht. Sorge dafür, dass es Lebensmittel sind und nicht nur Nahrungsmittel - isst du Fleisch oder andere Mittel, bedanke dich bei dem Tier, Wesen oder den Menschen, die dir ermöglichen, deine Bedürfnisse zu stillen. Wenn es dir möglich ist, kaufe Bio. Wenn du es nicht so tun kannst, verurteile dich nicht dafür.

### §6 Sexualität

Nutze die Organe der Liebe ( PENIS/ LINGAM; VAGINA/ YONI ) für und mit der körperlichen Liebe. Nehme den Weg der Bewusstheit, um deine Sexualität zu erforschen, ihr zu begegnen, mit ihr zu sein, Scham anzuerkennen und diese mit dem Herzen integrieren.

Nutze auch die Bewusstheit, um andere Formen wie Abwehr vor Intimität und Verschmelzung in deinem Bewusstsein zu integrieren

Lass auch Raum für Spontanität in der Sexualität. Nichts muss festen Regeln folgen, es geht um die Bereitschaft, sich **tiefer einzulassen** ( sexuell empfindungsfähig, organisch, körperlich gefühlsmäßig seelisch und geistig )

Nehme als Möglichkeit den tantrischen Weg, um zu deiner ursprünglichen Quelle zu kommen. Lass die Erregung ein Funke sein, das Feuer entsteht ohne dein dazu tun und die glühende Kohle ist der Schoss, in der sich die Essenz ausbreiten darf.

Bejahe deine existentielle, geile, stille, ekstatische, leidenschaftliche, tobende, verzweifelte, misstrauische, ohnmächtige, schmerzhaftige Sexualität. **Sage liebevoll: "Ja" dazu, so wie sie ist.**

*Nutze die oben genannte Aussage nicht dazu, dich zu legitimieren, andere Menschen zu verletzen oder ihnen nicht gewollten Schmerz zuzufügen oder zu missbrauchen.*

### §7 Religion und Spiritualität

Religion lat. ‚ursprünglich‘ und Spiritualität lat. ‚spiritus, Geist, Hauch‘ bzw. spiro ‚ich atme‘ – hat immer was mit geistig-körperlicher und seelischer Rückbindung zu tun. Sie geht an die Wurzeln des Mensch-sein in Worten, Bildern, Predigten, Belehrungen, Gebeten, Kontemplation, Meditationen, Heilungen, Leere, Nichts, Geschichten, Lachen und Leben.... sie unterstützt dich in deinem Leben nach Rückbesinnung, auf das Wesentliche - auf die Liebe.

Wie sieht dein Zugang aus?

Religion und Spiritualität kann auch von Menschen missbraucht werden, um den eigenen Schmerz zu verdammen und wird dann nach außen projiziert und fügt damit anderen Menschen großes Leid zu. Das endet dann meistens in einer Intoleranz - innerlich und äußerlich, was zu Missgunst, Kampf und Krieg führen kann

## **§8 Geld**

Geld ist in seiner ursprünglichen Bedeutung ein Tauschmittel. Mit dem Geld, was du in der Hand hast, kannst du einen Tausch vollziehen. Freue dich daran - du kannst verschiedene Dinge eintauschen und das vermittelt ein natürliches machtvolles Gefühl.

Schaue nach, was du für Bewertungen und Ressentiments du damit hast und die völlig unbewusst ablaufen: Beschwerde wie: „Muss ich schon wieder etwas ausgeben“.....schau genau hin....!

Durch die Wirtschaftspolitik, mit dem Streben nach Unendlichkeit, haben wir ein natürliches Mittel verändert und in einem kulturellen Raum gesetzt, der auf Gewinnmaximierung ausgerichtet ist. Damit verliert das Tauschmittel seinen Gegenwert zur realen Welt, da diese auf Zyklen aufbaut. Die Folge ist eine Ausbeutung der natürlichen Ressourcen und eine radikale Fokussierung auf Fortschritt ohne die substantielle Natur dieses Planeten und seine Bewohner anzuerkennen.

Systemisch kann das Geld wieder ein Teil der Umwelt werden. Dazu ist es wichtig, über die Globalität hinauszuwachsen und ein universales Bewusstsein zu entwickeln, welches die Erhaltung der ursprünglichen Natur respektiert, lebens-ökonomische und biologische Aspekte aller Lebewesen berücksichtigt und die gewinnmaximale These durch eine Existenz bejahende Kultur - für alle – ersetzt.

*Unterstütze ein Projekt deiner Wahl, 5 Euro im Jahr ist eine Hilfe.*

## **§9 Umwelt**

Sei dir bewusst, deine Umwelt ist ein Teil von dir und du bist ein Teil deiner Umwelt.

Alles was du tust oder auch nicht, kann eine Bereicherung für alle sein. Sei sorgsam in deinen Gedanken und Handlungen. Fange mit kleinen Dingen an, alles was dir möglich ist, erzeugt eine Veränderung.

Erkenne auch wo Machtinteressen sind - baue eine Gemeinschaft von klein nach groß auf, die auf den gleichen liebevollen Werte beruhen, so kann eine Bewegung entstehen - für alle.

## **§10 Zukunft und Technologie**

Der Raum den du jetzt erschaffst ist die Grundlage zukünftiger Generationen, genauso wie der jetzige Lebensraum das Ergebnis der vorangegangenen Generationen ist. Nutze die Technologie die es jetzt gibt und sei auch darin aufmerksam, dass dein Körper ausreichende Bewegung und gesunde Nahrung braucht. Achte darauf, dass die Technologie genau diese Grundlage erweitert und dich nicht noch mehr einschränkt.

Das gilt besonders für die Gen-Technologie, Internet , Mikrotechnologie, künstliche Intelligenz... Versuche wertfrei diese neuen Technologien zu betrachten und berücksichtige die anfallenden Kosten.

Wäge dann ab, ob du bereit bist, die Verantwortung für diese Technologie zu übernehmen.

Sei bereit auch die Vorstellung von den Grenzen fallen zu lassen was machbar ist.

Jede Technik die vorhanden ist, wird eingesetzt - zum Guten oder Schlechten.

Bleibe dafür offen, was nicht begründbar ist und doch wirkt (Beispiel Homöopathie....)

Vor nicht allzu langer Zeit hat sich die Sonne um die Erde gedreht und die Erde war eine Scheibe.

Paradigmen wechseln: Es kostet allen Kraft, die daran festhalten und denen, die Paradigmen verändern wollen.

## §11 Krieg und Frieden

Wenn es keine Möglichkeit mehr gibt, mit dem anderen respektvoll zu sein und du nun Bedrohung (Gewalt, Missbrauch, sexuelle Übergriffe,,,) von außen erlebst - setze Grenzen.

Zerstöre nicht den anderen aus Wut, Angst oder Schmerz heraus.

Achte darauf, dass er einen Raum bekommt, wo er sein Leben leben kann.

## §12 Wir sind Eins

Schaffe einen Raum, wo Begegnung möglich ist und wo Grenzen abgebaut werden.

Nehme für dich auch das Recht heraus Grenzen zu setzen. Jede Grenze hat ihren Sinn.

Achte weiterhin darauf deine Grenzen zu fühlen. Sind diese lebenswichtig, dann kommuniziere dies nach außen.

Sind sie lebenshinderlich, fühle sie und gehe in einen Raum der liebevollen Achtsamkeit.

Gebe dir Zeit und setze dich nicht unter Druck. Du bist da wo du bist.

Erkläre dich bereit, ohne Recht haben zu wollen. das Wissen und die Erfahrung die du hast, mit anderen zu teilen.

## §13 Synchronizität

Richte dein Leben auf die inneren kraftvollen Impulse aus. Dein Input erschafft Realität. Was in dir ist, zeigt sich im außen. Erkenne deine Strukturen - auch die Unbewussten und Unbekannten.

Mache dich nicht nieder, wenn es nicht so ganz rund läuft. Halte Ausschau zu den Möglichkeiten, die dir offen stehen und dir entgegen kommen.

Erkenne deine Erwartung und deine Wirklichkeit an: wie was sein sollte und wie es ist.

Orientiere dich an dem, was möglich ist und bedanke dich beim Leben, welches dir all die Möglichkeiten bietet.

## §14 Veränderung

Das Leben ist Veränderung. Nehme das wahr und halte dich nicht allzu lange mit deinen Widerständen auf. Fast alle Menschen haben Widerstände. Wenn du welche hast, gehe in die liebevolle Akzeptanz und schaue an, was passiert.

Nehme auch diese Worte, die hier stehen, als Veränderbar an. Du kannst sie jederzeit ergänzen, verändern und deine eigene Erfahrung dazu geben.

Achte nur darauf, dass du *dich*, die Lebensrechte und die Andersartigkeit anderer respektiert.

## §15 NICHTS



*Bitte kennzeichne das tantrische Manifest 2.0 als Ursprungsquelle mit: „Wege zur Essenz/ [www.essenz-leben.de](http://www.essenz-leben.de)“, wenn du es weitergibst, veröffentlichst, kopierst oder veränderst. Hast du das Bedürfnis, dieses Manifest zu verändern, gestalte es so, dass jeder die Ursprungsfassung erkennen kann.*

*Alternativ füge einfach die Ursprungsfassung zu deiner Weiterentwicklung bei, damit eine weitere Veränderung vom Quelltext möglich ist.*

*Das tantrische Manifest 2.0 wünscht sich, dass es auf der ganzen Welt verbreitet wird und Anklang findet.*

*Wege zur Essenz / Om mani padme hum  
Guido Herden*