

Wundervolle einzigartige Seele



Was stirbt, ist nur deine Angst vor dem Sterben.
Nur die Angst stirbt.
Und der Tod der Angst ist die Befreiung.

Barry Long

Das Wesen hinter der Maske oder der Sinn des Lebens
Bist du dir bewusst, dass du die meiste Zeit deines Lebens eine Maske trägst? Wir sind so verschmolzen mit dieser Maske, dass wir vergessen haben, dass wir die Person mit der Maske gar nicht sind.

Geboren werden wir noch unschuldig und frei. Erst mit etwa 2 Jahren stellen wir fest, dass es ein Ich gibt und die Identifikation beginnt. Durch die Erfahrungen in unserem Leben, welche wir alle mehr oder weniger machen, stülpen wir uns die Persönlichkeit über oder besser gesagt, hält die Persönlichkeit Einzug in uns. Immer mehr verlieren wir unsere Unschuld. Die Persönlichkeit ist unser unechtes Wesen. Leid, Depressionen und Konflikte sind für die Persönlichkeit ebenso befriedigend und erfüllend wie freudige Erregung, Abenteuer und neue Erfahrungen. Wir sind uns dessen in der Regel nicht bewusst. Die Persönlichkeit bezieht aus beidem ihre Anregung - aus dem Auf und dem Ab. Unsere wahre Natur nicht. Sie hingegen wünscht in Wahrheit das Gute für uns selbst und für alle anderen, weil wir in unserem innersten Kern, in unserer Unschuld gut sind - wir sind Liebe, lebendige Liebe. Liebe ist unser wahres Selbst.

Als mich ein mir sehr nahe stehender, junger Mann in seiner tiefsten Depression und wenige Wochen vor seinem Tod eine seiner Erkenntnisse anvertraute, dass er sein bisheriges Leben hinter einer Maske verbracht hatte, brachte dies auch mich zum Sinnieren. Ist das nicht bei uns allen so? Was machen wir uns selber vor? Weshalb forschen wir nicht danach, um

herauszufinden, wer wir wirklich sind? Verhindert das unsere Angst? Was ist der Sinn unseres Lebens? Müssen wir, um das zu erkennen, depressiv werden oder gar sterben?

Am Ende dieses Newsletters findest du die Geschichte **"Das Wesen hinter der Maske"**. Die Geschichte erzählt Barry Long, ein bereits verstorbener australischer Meister. Es ist nicht irgendeine Geschichte, es ist deine und meine Geschichte!

Im neuesten **Input für den Alltag** erzähle ich eine wahre und erst kürzlich erlebte Geschichte aus meinem Leben, in der ich durch die Depression und den Tod eines mir sehr nahe stehenden Menschen mit meiner Hilflosigkeit, meinen eigenen Nöten und Ängsten und mit der Überforderung mit dem Leben konfrontiert wurde und werde.
Den Input für den Alltag **"Der Sinn des Lebens ist es, zu lernen, mit dem Tod zu leben"** findest du auf meiner Webseite www.mein-seelenkompass.ch oder hier als pdf. Ich freue mich, wenn du dir Zeit nimmst, ihn zu lesen.

Energieverschwendung - was mache ich dagegen?

Über unsere Persönlichkeit lassen wir unsere Energien in der Aussenwelt verpuffen. Das Aufrechterhalten unserer Maske kostet uns viel Kraft und Energie. Wäre es nicht sinnvoller, sie dazu zu benutzen, in unserer eigenen Mitte zu bleiben? Die Energie in uns ist nicht unbegrenzt, aber sie reicht aus, um uns die Erkenntnis der Wahrheit zu ermöglichen und uns zu dem freudvollen Leben hinter der Maske, zu unserem ursprünglichen, unermesslichen und unbelasteten Seinszustand zurückfinden zu lassen.

Wenn wir aufhören, unsere Persönlichkeit nach aussen zu projizieren, endet auch die Energieverschwendung und wenn genügend Energie im Inneren bewahrt wird, fällt die Maske in sich zusammen. Sie kann ihre eigenständige, selbstsüchtige Existenz nicht länger aufrechterhalten.

Barry Long gibt uns 10 Dinge auf den Weg, die wir tun oder unterlassen sollten, um unsere Energie zu bewahren. Sie fordern uns heraus. Wenn wir uns jedoch auf sie einlassen, können wir mit der Zeit feststellen, dass wir uns leichter, unbeschwerter, freudvoller fühlen und sich unser Leben im Inneren wie im Äusseren harmonischer zu entwickeln beginnt.

1. Höre auf, über die Vergangenheit zu sprechen.
2. Werde der Situation gerecht. (Was erfordert die Situation und nicht was sind deine Vorlieben und Abneigungen?)
3. Hör auf, unehrlich zu sein. (ehrlich zu sich selbst, sich nicht etwas vormachen)
4. Sprich nur, wenn du wirklich etwas zu sagen hast.
5. Höre auf zu jammern und anderen die Schuld zu geben.
6. Höre auf, herum zu zappeln.
7. Gib orale Ersatzbefriedigungen auf.

8. Schönheitstipps für Frauen: Spiele nicht mit deinen Haaren. Verwende kein Make-up.
9. Vermeide gewohnheitsmässigen «Small-talk».
10. Höre auf, Grimassen zu schneiden. (Die Persönlichkeit ist eine Schauspielerin.)

Barry Long gibt den Rat, die Übungen täglich die nächsten 12 Monate zu praktizieren. So können wir uns allmählich von der Herrschaft unserer Persönlichkeit, welche die Maske ist, befreien.

Wer mehr Hintergrund zu den 10 Übungen erhalten möchte, lese das Buch "Nur die Angst stirbt" von Barry Long. Ich kann es wärmstens empfehlen.

Überfordert dich, das Entdecken deines wahren Wesens hinter der Maske?
Gerne begleite ich dich ein Stück deines Weges und unterstütze dich dabei.
Vereinbare mit mir einen Termin: pia.blaser@bluewin.ch.
Weitere Infos findest du auf meiner Webseite www.mein-seelenkompass.ch.

Vorankündigungen für das nächste halbe Jahr 2026/2027

Nachfolgend findest du die Angebote der nächsten Zeit.

Was	Thema	Wo	Wann
Satsang	Satsang mit Muni www.munisantsang.com	Winterthur	06. (abends) und 07.11.2026
Satsang	Satsang mit Muni www.munisatsang.com	Frick	08.11.2026
Fernheilungs- oase	Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte www.mein-seelenkompass.ch	bei dir zuhause	13.11.2026
Meditations- angebot	Meditation für mehr Weltfrieden (gratis) www.mein-seelenkompass.ch	Alte Distelbergstr. 11 Unterentfelden	27.11.2026
Fernheilungs- oase	Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte www.mein-seelenkompass.ch	bei dir zuhause	11.12.2026
Meditations- angebot	Meditation für mehr Weltfrieden (gratis) www.mein-seelenkompass.ch	Alte Distelbergstr. 11 Unterentfelden	25.12.2026
Fernheilungs- oase	Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte www.mein-seelenkompass.ch	bei dir zuhause	08.01.2027
Meditations- angebot	Meditation für mehr Weltfrieden (gratis) www.mein-seelenkompass.ch	Alte Distelbergstr. 11 Unterentfelden	29.01.2027
Fernheilungs- oase	Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte www.mein-seelenkompass.ch	bei dir zuhause	12.02.2027

Meditations-angebot		Meditation für mehr Weltfrieden (gratis) www.mein-seelenkompass.ch		Alte Distelbergstr. 11 Unterentfelden		26.02.2027
Heilbehandlung		Einzelsitzungen mit Muni www.mein-seelenkompass.ch		Ziefen		05.03.2027 (ganzer Tag)
Satsang		Satsang mit Muni www.munisatsang.com		Liestal		05.03.2027 (abends)
Satsang		Satsang mit Muni www.munisatsang.com		Liestal		06./07.03.2027 (ganzer Tag)
Fernheilungs-oase		Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte www.mein-seelenkompass.ch		bei dir zuhause		12.03.2027
Meditations-angebot		Meditation für mehr Weltfrieden (gratis) www.mein-seelenkompass.ch		Alte Distelbergstr. 11 Unterentfelden		26.03.2027
Fernheilungs-oase		Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte www.mein-seelenkompass.ch		bei dir zuhause		09.04.2027
Heilbehandlung		Einzelsitzungen mit Muni www.mein-seelenkompass.ch		Winterthur		23.04.2027 (ganzer Tag)
Satsang		Satsang mit Muni www.munisatsang.com		Winterthur		23.04.2027 (abends); 24.04.2027
Satsang		Satsang mit Muni www.munisatsang.com		Frick		25.04.2027 (ganzer Tag)
Meditations-angebot		Meditation für mehr Weltfrieden (gratis) www.mein-seelenkompass.ch		Alte Distelbergstr. 11 Unterentfelden		30.04.2027



Die nachfolgende Geschichte habe ich dem Buch "NUR DIE ANGST STIRBT" von Barry Long entnommen. Sie erzählt die Geschichte von dir und von mir. Ich bin sicher, du erkennst dich genauso darin, wenn du ehrlich bist, wie ich.

Ehrlich zu sich selber sein, ist der erste Schritt, um die Maske etwas lockern zu können. Probiere es aus...

Das Wesen hinter der Maske

Vor langer, langer Zeit, als die Menschen noch nicht so fest mit ihren physischen Körpern verbunden waren wie heute, kam ein Mann (oder war es eine Frau?) auf die Idee, sich eine wunderbare Maske zu machen – eine Maske, die viele Grimassen schneiden konnte.

Der Mann setzte nun häufig die Maske auf und machte sich einen Spass daraus, Leute plötzlich anzusprechen und ihre Reaktionen zu beobachten. Manchmal lachte die Maske, manchmal weinte sie, manchmal schnitt sie Grimassen oder blickte finster drein. Seine Opfer waren beim Anblick dieses so unnatürlichen fremdartigen Gesichtes stets schockiert, und sie erschraken sogar, wenn es lachte. Doch dem Mann hinter der Maske war es gleich, ob sie lachten oder weinten, denn ihm ging es nur um die Erregung, die ihm ihre Reaktionen verschafften. Er wusste, dass er hinter einer Maske steckte. Er wusste, dass er der Scherzbold war – und dass der Scherz auf ihre Kosten ging.

Anfangs tauchte er nur ein paarmal täglich mit der Maske vor dem Gesicht auf. Doch als er sich an die Erregung gewöhnt hatte und es ihn nach mehr gelüstete, begann er, die Maske den ganzen Tag über zu tragen. Irgendwann sah er schliesslich gar keinen Grund mehr, sie abzunehmen – und trug sie auch noch im Schlaf.

Jahrelang zog der Mann so durchs Land und genoss sein Leben hinter der Maske. Doch eines Morgens erwachte er mit einem Gefühl, das er noch nie zuvor gespürt hatte – er fühlte sich einsam, isoliert; irgendetwas fehlte ihm.

Erschrocken sprang er auf und lief hinaus. Draussen begegnete er einer wunderschönen Frau, in die er sich auf der Stelle verliebte. Aber die Frau begann bei seinem Anblick zu schreien und floh entsetzt vor diesem seltsamen, erschreckenden Gesicht.

«Halt», rief er, «das bin ich doch gar nicht!» Er zerrte an der Maske, um sie herunterzureissen. Doch er war es. Die Maske liess sich nicht lösen. Sie war mit seiner Haut verwachsen, war zu seinem Gesicht geworden.

Dieser Mann mit seiner wundersamen Maske war der erste Mensch, der in unsere unglückliche Welt trat.

Die Zeit verging. Wie sehr er auch versuchte, anderen begreiflich zu machen, was für eine Katastrophe er über sich selbst gebracht hatte – niemand wollte ihm glauben. Keiner war daran interessiert, ihm zuzuhören, denn alle hatten es ihm nachgemacht. Alle hatten inzwischen ihre eigenen Masken aufgesetzt, um selbst den Nervenkitzel, den eine vorgetäuschte Identität ihnen verschaffte, zu erleben. Und wie er waren sie im Laufe der Zeit sämtlich zur Maske geworden.

Doch es geschah etwas noch Schlimmeres. Die Menschen hatten nicht nur den Scherz und

den Scherzbold vergessen, sie verloren auch jene ursprüngliche Lebensfreude, welche die eigentliche Natur des Wesens hinter der Maske gewesen war.

Wie es dem Mann schliesslich gelang, die Maskerade zu beenden und zu seinem eigentlichen, freudvollen Wesen zurückzukehren, wird am Ende der Geschichte erzählt, denn alle Fabeln müssen ein glückliches Ende haben. Doch nur wenn du, der Leser oder die Leserin jetzt (das heisst in jedem Augenblick) voller Freude und frei von Unglück bist, kann die Geschichte wirklich ihr Ende finden. Denn du bist der Mann oder die Frau hinter der Maske.

Die Maske ist deine Persönlichkeit. Schau in den Badezimmerspiegel – da ist sie. Beobachte, was für Gesichter du ziehst. Manchmal betrachtest du dich anerkennend, öfter aber missbilligend. Du glaubst oft gar nicht, dass du das wirklich bist. Also schau in jeden Spiegel, an dem du vorbeikommst, ja sogar in jedes Schaufenster, um dich zu vergewissern, dass du es tatsächlich bist.

Überkommt dich nicht manchmal das seltsame, irrationale Bedürfnis, die Maske abstreifen zu wollen? Das ist nicht ungewöhnlich. Die Leute sprechen nur nicht gerne darüber, denn es klingt so dumm. Aber es ist gar nicht so dumm, wenn man anfängt, ehrlich zu sein.

Die schwerste Last, die du in deinem Leben mit dir herumschleppst, ist deine Persönlichkeit – das Gewicht deiner Maske. Das drückt dich nieder und raubt dir die Lebenskraft.

Du machst so vieles für dein Gefühl der Beschwernis und dein Mangel an Lebensfreude verantwortlich. Du schiebst es auf deine Arbeit, deine Beziehungen, deine Ernährung, deine sonstigen Probleme. Und doch ist es deine Persönlichkeit, die dich von deiner ursprünglichen Freude und vibrierenden Energie abgeschnitten hat.

Diese Persönlichkeit lässt dich ängstlich und emotional reagieren. Sie ist die Ursache deiner Launen und Selbstzweifel, deiner Depressionen und deines Elends. Sie verwirrt deinen Geist. Sie hat Angst vor der Zukunft und empfindet Schuld oder Bedauern bezüglich Vergangenheit. In der Gegenwart ist sie oft lustlos, gelangweilt oder rastlos. Sie ist der Schatten, der sich unvermutet zwischen dich und deinen Partner schiebt. Sie ist das Verschlagene und Wissende in den Augen. Sie nährt sich von jeder Art Reiz, sei er gut oder schlecht, von Depressionen genauso wie von freudiger Erregung. Uns sie hat schreckliche Angst davor, entlarvt zu werden – als jener Blender und Spielverderber, der sie ist.

Die Persönlichkeit ist das Gesicht der Unehrlichkeit.

Du hast dir den Mantel der Persönlichkeit umgeworfen, um dich vor der Schlechtigkeit der Welt und den Verletzungen durch andere Menschen zu schützen. Du hast die Persönlichkeit zu deinem Beschützer gemacht.
In Wirklichkeit brauchst du diesen Schutz jedoch gar nicht. Du fürchtest dich entsetzlich davor, seinen Schutz zu verlieren, obwohl du inzwischen erwachsen bist.

Dennoch hat die Persönlichkeit ihren Platz und ihre Aufgabe. Als Meister ist sie eine Katastrophe, aber sie kann ein guter Diener sein. Du darfst dem Diener nur nicht länger

erlauben, dein Leben zu führen. Er hat es lange genug durcheinandergebracht.

Wenn du dir diese Persönlichkeit betrachtest, wird dir irgendwann klar: «Das bin ich nicht». Das wahre Ich, jenes Wesen hinter der Maske zu entdecken, gibt deinem Leben den eigentlichen Sinn.

Herzlichen Dank, dass du den Newsletter gelesen hast.

Gerne darfst du diese Infos auch an Interessierte weiterleiten. DANKE!

Interessieren dich der letzte oder die letzten Newsletter? Du findest sie und auch alle Input für den Alltag auf meiner Webseite.

Falls du Begleitung auf deinem Weg wünscht, dann findest du meine Angebote auf www.mein-seelenkompass.ch. Gerne darfst du dich an mich wenden: pia.blaser@bluewin.ch.

In Verbundenheit -

Pia ManuRa

Austragen | Abonnement verwalten

Mein Seelenkompass
Pia ManuRa Blaser
Alte Distelbergstrasse 11
5035 Unterentfelden