



See des Inneren Wissens

von Erika Luzia Lüthi

Im Osten ist der See des Inneren Wissens mit seinen fünf Zugängen. Der See liegt etwas erhöht in den Bergen, die ihn umgeben. Die Seeoberfläche ist ruhig und reflektiert wie ein Spiegel die Landschaft, die Sonne, den blauen Himmel, den Nebel, die Wolken, den Regen und Schnee. Die Wälder, Bäume und Sträucher, die am Ufer stehen, spiegeln sich im klaren Wasser. Wenn ein Regentropfen fällt, kannst du beobachten, wie er Ringe zieht. Wenn du in den See blickst, kannst du dich selbst darin erkennen. Dieses Hineinblicken kann den See bewegen oder er bleibt weiterhin schön ruhig. In dem bewegten See kannst du dich selbst und die Sonne nicht mehr klar sehen. Erst wenn du selbst in dir zur Ruhe gekommen

bist, hast du ein klares Bild von dir selbst und du kannst aus dem See des Inneren Wissens schöpfen.

Die Tiefe des Sees ist unterschiedlich – am Strand eher weniger tief und je weiter du in die Mitte kommst, desto tiefer wird der See. Die Zugänge zum See des Inneren Wissens sind unterschiedliche Täler. Die Wege führen durch dichte Kiefernwälder, über karge Felsen, durch Täler mit viel Wald oder Licht, durch rötlich braune Korkeichenwälder, durch wilde Sträucher, die kaum erahnen lassen, dass es hier einen Weg gibt, Wasserfällen und Bächen entlang, die je näher sie zum See kommen, kräftiger werden. Diese Wege führen alle von den Bergen her zum See, der das Ziel dieser Wanderungen ist.

Die Zugänge zum See sind manchmal nicht auf den ersten Blick sichtbar. Wetterereignisse können Teile von Wegen oder Quellen verschüttet haben, sei es, dass Pflanzen sie überwuchern oder die Wärme Quellen und Bäche austrocknen liess. In diesen Momenten darfst du voll und ganz auf deine Intuition vertrauen. Du wirst dahin geführt, wo du deinen Zugang zum See des Inneren Wissens und zu dir selbst hast. Es lohnt sich, Zeit, Ausdauer und Geduld dafür einzusetzen. So wirst du die für dich wichtigen Zugänge finden. Das kann sich anfühlen, wie wenn du bei dir zu Hause angekommen bist oder wie, wenn du durch einen Torbogen in ein strahlendes Licht trittst. Du kannst in dir eine tiefe Ruhe spüren.

Der See des Inneren Wissens möchte auch im Alltag in seiner Grösse, Schönheit und Ruhe immer wieder besucht werden. Er möchte dir sein sauberes, reines klares, frisches und kühles Wasser immer wieder zeigen, dich daran erinnern, dass er der Ort ist, von wo aus du handelst.

«Mehr lieben statt in Angst zu leben: Statt uns bedroht zu fühlen, können wir endlich anfangen, unsere unversiegbare Lebensquelle zu geniessen.» Osho

Wer innehält, erhält innen Halt.

«Wir haben alle einen Kern, der unser wahres Selbst ist, unsere spirituelle Mitte.»
Jay Earley:

«Jeder Mensch hat einen anderen Zugang zu Gott.» Martin Buber

«Wenn wir eher auf die Stimme unserer Seele hören als auf die Stimme unseres Gemütes / unserer Gedanken, dann hören wir auf die Stimme Gottes.» Rajinder Singh

«Menschen mit einem erweiterten Bewusstsein funktionieren nicht nach alten Denkmustern, Sie bedienen sich mit rationalem Verstand, Intuitionskraft und Empathie.» Christina von Dreien

«Während Gott die Inspiration liefert, ist es die Pflicht der Menschen, nach Wissen zu suchen und Entdeckungen zu machen.» Rajinder Singh

Die Wege, die du hier gehen kannst, führen dich zum See des Inneren Wissens. Der See ist die Quelle des Inneren Wissens, der Inspiration, Innovation und Intuition. Der Zugang zu ihm führt dich zur Weisheit hinter der Rationalität. Du lernst, die Botschaften der Seele, deines inneren Wissens zu erkennen, wahrzunehmen, als innere Stimme zu hören und ihr zu vertrauen.

Auf den Wegen zum See erschliesst du dir deine inneren Räume. Du gibst dir selbst Raum, um dich nach innen zu wenden, dich mit dir selbst und dem, was sich zeigt, zu verbinden. Du gehst mit dir selbst und deinem tieferen Wissen in dir in Resonanz. Du nimmst die Impulse aus deinem Inneren und deren Botschaften ernst. Du kannst dir durch deine innere Stimme, durch innere Bilder und positive Grundgefühle, die Weisheit des inneren Wissens und deines inneren Wesens erschliessen, und wenn du am See angekommen bist, aus ihm schöpfen. Du kommst in deine Kraft und erkennst immer mehr dein authentisches Selbst.

Die Wege zum See sind von den Zugängen und den Mitteln her verschieden. Sie bieten dir verschiedene Möglichkeiten zum Ausprobieren. Alles, was du dazu brauchst, ist ein offener Geist, ein offenes Herz und vor allem einen offenen Willen mit der inneren Bereitschaft, dich vom Göttlichen beschenken zu lassen.

Die Zugänge zu dieser göttlichen Quelle sind verschieden. Die Wege sind je nach Vorlieben individuell und haben unterschiedliche Werkzeugkasten. Verwende all die Werkzeuge, die dir zur Verfügung stehen, um zum See des Inneren Wissens zu gelangen. Vielleicht singst du gerne, machst gerne Musik, bist gerne im Kontakt mit der Natur, mit der Stille, du meditierst, schreibst oder malst gerne, gehst joggen, machst Yoga und spürst dabei, dass es in dir etwas mehr gibt als das, was du im Alltag spürst und wahrnimmst.

Ausdruck des Inneren Wissens können Kreativität, Kunst, (Lieder, Musikstücke, Bilder, Skulpturen, Tanz etc.), unkonventionelles Handeln, neue Ideen, inspirierende Gedanken, Innovationen, technologische und andere Entwicklungen sein.

Das Wirken aus der Quelle des Inneren Wissens und Wesens ist ein Zustand, in welchem der Mensch ganz von innen heraus geschehen lassen kann, was sich in ihm anbahnt in Hingabe an das, was werden will – so wird unser Leben lebendig und erfüllt.

Beim Zugang zu unserem inneren Wissen wendest du dich nicht nur nach innen. Es kommt eine neue Kraft dazu: Zur Verbundenheit mit uns selbst und unseren tiefsten Intentionen (Absichten, Wünschen), das Gefühl der Verbundenheit mit etwas Grösserem, das sich manchmal schlecht benennen lässt. Diese neue Kraft zeigt sich sowohl in Impulsen in Form von Gedankenblitzen als auch in einem Erfühlen von beispielsweise Freude, Dankbarkeit oder Frieden. Das innere Wissen zeigt sich gerne in inneren Szenen und Bildern, Farben, Gerüchen, Worten und Symbolen, in Stille, Ruhe und Leere. Es ist zu Beginn oft sehr leise, lässt sich manchmal nur erahnen. Folgst du ihr, wirst du merken, wie sich deine Haltung, dein Verhalten und dein Bewusstsein verändern zu Qualitäten der Weisheit und Liebe.

Hinweis

Du erkundest das, was für dich stimmig und möglich ist. Du wählst die Themen aus, die dich neugierig machen, die dich anlocken. Du wählst aus den Angeboten aus dem Aktiv und Kreativ aus, was für dich gerade aktuell und stimmig ist. Du bestimmst deine Reiseroute und wie lange du verweilst selbst.

Die Botschaft der Seele, unseres Kerns, unserer Essenz entdecken

Tief im See des Inneren Wissens liegt unsere Seele oder unser Kern oder die Essenz unseres Lebens. Wähle aus, was für dich passt oder kreiere einen eigenen Begriff. Ich wähle in diesem Abschnitt den Begriff der Seele.

Hier ein kurzer Blick darauf, wie der Begriff beschrieben werden kann:

«Es geht darum, alle Schichten um die Seele zu entfernen (mit Meditation, Psychologie, ethischem Leben), um zum Urgrund des Ichs zu kommen.» Rajinder Singh

«Die Seele neigt dazu, sich auszudehnen, sich zu verwirklichen, sich auszuleben, sich im Leben zu erfahren. Sie ist das Herzstück des Lebens. In ihrem Kern ist sie gegenwärtig, präsent, unmittelbar und anwesend.

Die Seele ist wie ein freier Vogel, der durch das Leben fliegt. Sie ist freigegeben und besitzt somit eine Freiheit in sich selbst. In ihrer Ursprünglichkeit kann sie spielen, träumen, tanzen und kreativ sein wie ein Kind.

Sie folgt ihrer eigenen Wahrheit. Sie kann nur sich selbst gegenüber treu sein. Sie ist somit auch der innere Ort der Werte und Prinzipien.» Joachim Galuschko

«Die Seele steht in sich selbst, hat sich selbst, erlebt sich selbst – schrankenlos. Sie hat sich ganz in sich eingesenkt, ist ganz auf ihren Grund getaucht, ist Kern und Schale, Sonne und Auge, Zecher und Trank zugleich.» Martin Buber

Hier auf den Wegen zum See des Inneren Wissens lernst du weite und offene Formen der Wege zur spirituellen Intelligenz kennen. Auf dieser Reise bist du auf innere Szenen und Bilder fokussiert und du verzichtest auf äussere Reize wie News und To dos-Listen, die dich ablenken. Das Verbinden mit dem See des Inneren Wissens, mit deiner Seele im Alltag ist die Frucht deiner Experimente und deines Übens hier.

Hinweis

«Die meisten Menschen geben auf, wenn sie fast ihren Erfolg erzielt haben. Sie hören einen Meter vor dem Ziel auf. Sie geben in der letzten Spielminute auf, ein paar Zentimeter vor der Schlusslinie.» Ross Perot

Gehe weiter, gib auf deiner Suche nach deinem Zugang zur inneren Weisheit, zu deiner Quelle des Lebens nicht zu früh auf! Gehe die Wege zum See immer wieder, damit die Wege erhalten bleiben, damit sie nicht überwachsen und nicht mehr auffindbar werden. Probiere auch immer wieder mal neue aus. Es gibt manchmal den Moment, wo du spürst, dass du einen bisherigen integriert hast oder er einfach nicht mehr passt und es Zeit ist weiterzuschreiten. Das ist spätestens der Zeitpunkt, um weitere bis jetzt unbekannte Wege zu gehen auf dem Weg deiner Entwicklung.

Wenn dich Probleme des Alltages zu sehr beschäftigen, schmerzende Erinnerungen oder auch Stress und Druck von aussen oder von innen dich gefangen halten, kann es sein, dass dies den Zugang zu deinem Inneren Wissen verschüttet. Es fühlt sich so an, wie wenn du gerade jetzt keinen Zugang zu dir selbst hast. Versuche, das was dich bedrückt loszulassen, versuche den Klumpen zu lösen, indem du die Verspannungen im Körper wahrnimmst und in sie hinein atmest, bis sie sich entspannen. Du holst die oberflächliche Atmung in die Tiefe. Dadurch kannst du dich beruhigen, bewege und tanze, mache Yoga, male, trinke einen warmen Tee oder einen Kaffee, einfach all die Techniken, die du kennst und von denen du weisst, dass sie dich entspannen. Du kannst auch mit dem Stress oder Druck ein Abkommen treffen: Für die nächsten Minuten oder Stunden (bitte mit konkreter Angabe) lasse ich Euch los und ich werde mich nachher wieder Euch zuwenden. Oder bitte haltet Euch einfach jetzt gerade still und stelle sie in Gedanken in eine Ecke. Manchmal erachten wir die Herausforderungen im Leben als so gross, dass wir meinen, keine Zeit zur Pflege des Zugangs zu uns selbst zu haben und wir lassen ihn vertrocknen, beachten ihn nicht oder schieben ihn weg – was sich früher oder später gerne als eine verpasste Chance erweist.

Innehalten – beobachten – wahrnehmen – hinsehen – hinspüren

Nimm dir auf dieser Reise Zeit für dich selbst, soviel wie du brauchst. Geniesse die Stunden des Alleinseins. Höre immer wieder auf deine innere Stimme, höre ihr wirklich zu, auch wenn es den ersten Moment unangenehme oder aus deiner Sicht unmögliche Botschaften sind. Höre auf die Stimme deines Körpers, spüre die Verspannungen, das Hüpfen oder die Schwere deines Herzens. Schenke deinen Träumen in der Nacht und am Tag Beachtung. Lass die Gedanken und Gefühle, die dich am Vorwärtsschreiten hindern, los. Halte inne.

„Unsere innere Weisheit und das wahre und strahlende Wesen unseres eigenen Geistes entfalten“ (Premierminister Bhutan)

«Gott kann nicht verstanden, sondern nur erfahren werden.» Willigis Jäger

«Es geht um eine Zurücknahme aller Ich-Aktivität, um die Einheit mit dem unfassbaren Absoluten, die immer da ist, zu erfahren. Sie führt zurück in den Augenblick des Alltags.» Aus Manifestation des Nichts / Nur 1 2007 Benedictushof

Fünf Zugänge

Im Tal des Inneren Wissens sind es fünf Zugänge zum See des Inneren Wissens:

Fünf Zugänge – fünf Täler

Im Tal der *Kreativität* begegnest du verschiedenen kreativen Mitteln wie sie auch Künstler und Künstlerinnen benutzen, sowie Bewegung, Tanz Musik und Gesang.

Im Tal der *Begeisterung* machst du dich auf die Entdeckungsreise zu dem, wozu du wirklich Lust hast. Du gibst dir die Erlaubnis, sie zu spüren und sprühen zu lassen.

Im Tal zu *deiner höheren und inneren Kraft* erweiterst du das Vertrauen in deine eigenen Schätze auf vier verschiedenen Ebenen. Du erfährst, wie stark sie in der Verbindung miteinander sind und was daraus entstehen kann.

Im Tal *der Stille und Meditation* entdeckst du die Stille als Quelle deiner inneren Ruhe und des Einsseins mit dem grösseren Ganzen. Es werden dir verschiedene Möglichkeiten des Seins und des sich Versenkens aufgezeigt, die du ausprobieren kannst.

Im Tal *der Achtsamen Präsenz*, wird dir aufgezeigt, wie du dich mit dem, was gerade jetzt ist, verbinden und daraus schöpfen kannst; du erlebst wie erfüllt das Leben im Hier und Jetzt sein kann.

Tal der Kreativität

*ein Lichtblick
ein Durchblick
ein Impuls, eine Idee*

*ist plötzlich
in uns*

*setzt sich
leise
in uns fest
und führt uns weiter*

Die Zugänge zu den eigenen inneren Quellen sind vielfältig, grenzenlos, wichtig ist der Akt des sich Öffnens und des daraus Schöpfens.

Auf dem Weg zum Zugang zur Kreativität lernst du verschiedene Möglichkeiten kennen, um zu deiner Intuition und kreativen und inspirierenden Impulsen zu gelangen. In der Intuition zeigt sich dir der Ausdruck der Seele und deines inneren Wissens. In der Inspiration öffnet sich dir dein Geist als ein Kanal zum Wissen aus dem Universum. Die Wege dazu sind Impulse, die über die gewählten kreativen Mittel entstehen und in der Hingabe an sie. Dies sind hier malen, gestalten, bewegen, tanzen, singen und mit Worten spielen.

Die Intuition enthält Informationen, die dir nicht bewusst sind. Sie ist eine plötzliche Eingebung, die sich durch deinen Körper, deine Gedanken, Gefühle, inneren Bilder, Worte und Töne ausdrücken kann. Sie ist klar und plötzlich da, es gibt keine Erklärung dafür. Sie ist wie ein Bauchgefühl, ein schneller Gedankenblitz oder wie eine Sternschnuppe am nächtlichen Himmel. Sie zeigt sich als ein Handlungsimpuls, ein völlig neuer Gedanke, völlig neue Idee oder als ein inneres Bild, eine innere Stimme. Diese Impulse sind mit dir und deinem inneren Wissen verbunden. Die Kunst ist der eigenen Intuition zu vertrauen, hinzuhören und ihr unmittelbar zu folgen, ihr nachzugehen und umzusetzen.

«Die Intuition oder wie Sie es auch nennen mögen, ist, wie wenn ein Sprung im Bewusstsein stattfindet, und die Lösung kommt zu Ihnen und Sie wissen nicht wie und warum.» Albert Einstein

Kreativität ist der Ausdruck von entstehen und sich führen lassen. Das sich Führen lassen kann von innen her kommen, oder auch durch das kreative Mittel entstehen: sich durch Farben, Formen, Worte, Klänge, Bewegungen etc. führen und inspirieren lassen.

Alles, was du auf diesem Weg zum See mitbringen kannst, ist Präsenz im Hier und Jetzt, Entspanntheit, Offenheit und Neugierde, Vertrauen in die inneren Wahrnehmungen, Freude und Lust am Experimentieren, Mut auch Ungewöhnliches auszuprobieren. Angeboten werden dir Räume für neue Gedanken und Ideen.

Tal der kreativen Mittel

Du trittst durch einen Torbogen, der von grünen Pflanzen umringt wird, ins Tal der kreativen Mittel. Du lässt alles, was da gerade in deinem Leben ist, zurück. Du trittst gegenwärtig, präsent und ohne (Vor)urteile in das Tal. Du konzentrierst dich ganz auf das, was sich dir zeigen wird und übst dich darin, das so anzunehmen.

Unterwegs im Tal der kreativen Mittel gehst du von Platz zu Platz von einem kreativen Mittel zum andern. Du wählst aus, wie lange und intensiv oder ob du überhaupt dich an einem Platz aufhalten möchtest. Konzentriere dich beim Gehen von einem Ort zum andern zuerst auf deinen Atem, dein Gehen, dann auf die Fragen, was gilt es für mich loszulassen, um mehr mit diesem kreativen Mittel im Alltag zu arbeiten und was nehme ich als Essenz aus meinen soeben gemachten Erfahrungen mit?

Platz der Bewegung und des Tanzes – Über Bewegung dich führen lassen

Du kannst dich auf dem Platz der Bewegung und des Tanzes gerade so bewegen wie es dich dünkt. Bäume rund um die Wiese schützen dich. Du darfst sicher sein, dass dich niemand beobachtet und dass diese Wiese ganz allein für dich da ist.

Du kannst dich schnell oder langsam bewegen. Deine Bewegungen können klein oder ausladend sein. Halte immer wieder mal an und spüre hin, was die nächste Bewegung sein könnte und probiere sie aus. Fühle hin, ob sie so stimmig für dich ist und horche auf den Impuls zur nächsten Bewegung.

Gehe kleinere oder grössere spiralförmige Labyrinth. Nimm die Kraft der Form der Spirale in dich auf. Vielleicht magst du dir mit Steinen ein Labyrinth legen, um danach gehen zu können.

Tanz sein

Tanzen kannst du einfach so, mechanisch, technisch, methodisch korrekt, konzentriert auf die Schrittfolge und ohne Verbindung zu sich selbst. Du kannst beim Tanzen auch präsent sein, auf dich und dein Inneres konzentriert. Du kannst mitschwingen mit der Musik, Impulse wahrnehmen und ihnen folgen und so zur Musik, zum Tanz zu werden: Ich bin mir des Tanzes bewusst (Verstand), ich bin im Tanz (Gefühl), ich bin Tanz (Verbundenheit).

Ich spüre den Tanz in mir, ich spüre mich, ich spüre meine Quelle der Inspiration und Lebensfreude. Ich tauche in die Welt des Tanzes ein, in das Bewusstsein, dass ich tanze, dass ich Tanz bin, in Verbundenheit mit meiner inneren Quelle, die so spürbar wird, sich öffnet und sprudelt, und mich aus dem Vollen schöpfen und im Fluss sein lässt.

Tanze über die Wiese, mit oder ohne Musik, mit Musik in dir oder über die Kopfhörer, die du vor Ort in einem Kasten findest. Sei dein Tanz.

Tanzen kann dir auch als Quelle dienen zur Erholung, Entspannung. Tanzen kann dich energetisch aufladen, dich zur Ekstase, zum Sein, zu deiner Freude, zu deiner Mitte führen. Bewegung und Tanz öffnen dir deinen Zugang zur Kreativität.

Tanze wie die Derwische. Drehe dich um deine Achse mit ausgestreckten Armen. Deine rechte Hand empfängt die Manifestation des Einen, und die linke gibt sie an die Erde

weiter. Drehe dich und spüre, wie dein Körper und dein Inneres mitschwingen. Spüre die Bewegung des Universums.

Lege dich auf der Wiese hin. Schliesse die Augen und lass vor deinem inneren Auge einen Meeresstrand entstehen mit dir als Tänzer oder Tänzerin in einem luftigen Kleid, in einer leichten Hose und tanze über den Sand, springe, drehe dich auf einem Fuss um deine Achse, beuge deinen Rücken und springe in die Luft hoch etc. Lass eine ganze Choreografie entstehen. Und lass den Tanz in dir nachschwingen.

Du stehst am Rand der Wiese und bereitest dich innerlich auf deinen Tanz des Lebens vor. Du tanzt als ersten Teil das bisherige Leben, dann das jetzige und im dritten Teil dein zukünftiges Leben. Du gibst über den Körper und dem Tanz deinem Leben einen Ausdruck.

Du kannst zum Tanzen singen, Töne erklingen lassen. So wie dich niemand hier beobachtet, hört dich auch niemand.

Platz des Malens und Gestaltens

Beim Betreten des Platzes der kreativen Mittel melden sich gerne die inneren Kritiker und Kritikerinnen, die sagen: ich bin doch kein Picasso, auch kein Gauguin oder Dalí, ich bin künstlerisch überhaupt nicht begabt, andere können dies viel besser. Du brauchst kein Picasso, Gauguin oder Dali oder wer sonst auch immer zu sein.

Es geht hier um den Prozess des Entstehens Lassens und nicht um ein künstlerisches Produkt. Um diesen Prozess zu üben, dafür eignen sich die gestalterischen Mittel sehr gut. Lass dich durch das Material führen, lass dich durch deine Hand führen und durch deine Impulse aus deinem Inneren und sei einfach offen und neugierig auf das, was sich zeigen wird.

Und – bitte deinen inneren Kritiker, deine innere Kritikerin am Rande des Platzes auf dich zu warten, bis du wieder weitergehst zum nächsten Platz. Und mache mit ihm oder ihr ab, dass du dich dann mit ihnen unterhalten und von deinen Erfahrungen erzählen wirst.

Tritt auf den Platz mit der Überzeugung, dass sich dir etwas zeigen wird, das etwas entstehen wird, nicht über den Kopf, sondern von innen heraus und lass dich einfach überraschen.

Lass dich von deinen Händen führen, lass sie einfach machen. Folge den Impulsen deines Herzens und Bauchs – und tue es einfach.

Aktiv und Kreativ

Malen und gestalten

Beim Platz des Malens und Gestaltens findest du eine leere Felswand und in einem Felsen drin eine Art Höhlenraum als Atelier mit Materialien zum Malen. Bei der Felswand findest du gut verpackt Malkreiden, die sich mit einem Schwamm und Wasser oder dem Regen abwischen lassen. Den Kessel mit dem Wasser findest du neben dem Kistchen mit den Malkreiden.

Im Atelier, das eine Höhle im Felsen ist, findest du Wachsmalkreiden (Neocolor), Farbstiften und Farben für das Malen mit Pinseln sowie verschiedene Papiergrössen und eine leere Leinwand.

Beim Malen an der leeren Leinwand, der Felswand oder auf weissem Papier, nimm einfach die Farbe, die dich gerade anspricht, lass dich durch sie und durch die Striche und Formen, die entstehen, führen und inspirieren.

Wiederhole diese Art des Malens immer wieder und du darfst vergleichen – dich mit dir selbst und die Botschaften, die du durch die Bilder erhalten hast. So kannst du deine Entwicklung beobachten und mit Malen und eigenen Bildern begleiten.

Du kannst auch anhand einer Frage malen wie zum Beispiel «was ist mir wichtig im Leben, jetzt gerade oder in einer bestimmten Situation»? Oder «wo stehe ich jetzt gerade in meinem Leben»? Und wenn du magst, auf einem zweiten Bild den Standort, den du in Zukunft einnehmen möchtest? Lege die Bilder nebeneinander. Vertiefe dich in sie. Nimm ein weiteres weisses Blatt und lege es dazwischen. Wie sehen die Wege vom jetzigen Standort zum zukünftigen aus?

Tücher und Bilder

Neben dem Atelier und der Felswand ist eine grosse Kiste mit leichten, luftigen, farbigen Tüchern, mit denen du auf der Wiese oder zusammen mit den vorhandenen Bäumen dir einen luftigen Boden oder Raum gestalten kannst.

Auf der anderen Seite des Ateliers findest du eine Kiste mit Bildern. Wähle ein Bild aus, das dir gefällt oder auch gar nicht gefällt. Betrachte das Bild, lass das Bild auf dich wirken, spüre hinein – was kannst du dabei alles entdecken? Was will dir das Bild sagen? Du kannst auch ein Bild zu einem Thema, das dich beschäftigt, auswählen und deiner Intuition zuhören, was sie dir dazu zu sagen hat. (Ich besuche oft so Kunstausstellungen...)

In einer weiteren Kiste gibt es viele Bilder aus Zeitschriften und verschiedene Fotos, ebenso kartonartiges Papier, Leim und Scheren. Hier kannst du ein sogenanntes Seelencollage herstellen: Wähle Bilder aus zu dem, was dir deine Seele jetzt gerade sagen möchte, klebe sie auf, setze sie in Zusammenhang, verbinde dich dabei mit deiner Seele und deinem Bild.

Auf der gegenüberliegenden Seite hörst du schon von weitem einen Bach plätschern. Da findest du natürlichen Lehm, mit dem du Figuren und Skulpturen gestalten kannst. Hier hast du eine gute Möglichkeit, über das Kneten und die Hände Antworten zu finden oder einfach entstehen zu lassen. Du kannst etwas, das dich beschäftigt, einfach formen, umformen und kneten bis es sich rund und stimmig anfühlt.

Rechts vom Platz des Lehms findest du viele Naturmaterialien – du kannst das Angebot vergrössern und welche sammeln und dazu legen. Was könnte hier entstehen beim ganz in dir und bei dir sein?

Hinweis

Künstler und Künstlerinnen wie zum Beispiel Johannes Iten, Paul Klee und Teruko Yokoi malten mit viel Disziplin und Forschergeist. Weisst du, dass sie nicht einfach warteten, bis sie die Muse küsste? Sie experimentierten laufend – da lässt sich bei Johannes Iten und Paul Klee schön verfolgen. Und Teruko Yokoi war jeden Tag auch mit 90 noch zur gleichen Zeit im Atelier. Sie hat gemalt, wenn der Zeitpunkt dafür da war. Sonst hat sie aufgeräumt, den Raum geöffnet und sich innerlich bereit gemacht für den Moment, wenn es Zeit war, kreativ an die Leinwand zu gehen.

Platz der Worte

Der Platz der Worte befindet sich an einem kleinen Aussichtspunkt mit Blick auf den See des Inneren Wissens. Er ist wie eine kleine Terrasse über einem Felsen mit Tischchen und Stuhl, einer Tasse Tee oder Kaffee und frischem Obst. Wenn dir dieser Platz nicht entspricht und du dich hier nicht wohlfühlst, kannst du dich auch woanders hinsetzen, auf einen Stein, den Moosboden oder mitten in eine Wiese voller Blumen. Wichtig ist, dass du auf den See blicken kannst.

Auf dem Platz der Worte hast du die Möglichkeit, mit Worten zu spielen und zu experimentieren, assoziativ und intuitiv. Du schreibst das, was sich dir jetzt gerade zeigt, ohne den Verstand zu befragen, ob dies so sein kann, ohne zu urteilen, du schreibst einfach, deine Hand schreibt einfach. Vertraue ihr, sie wird das Wesentliche für dich zu Papier bringen.

Du schreibst über deine Wahrnehmungen in dir, deine Gedanken und Gefühle und horchst in dich hinein, sinnierst und meditierst über wichtige Themen, die du in deinem Herzen bewegst oder du schreibst über deine Erfahrungen und Erkenntnisse, über dich und dein Leben. Du lässt die Worte und Sätze fliessen. Du wirst einiges dadurch tiefer verstehen können. Du schreibst von innen heraus. Du kannst dich auch mit dem Universum, deiner geistigen Welt verbinden und zusätzlich über diesen Zugang Texte und Gedichte entstehen lassen.

Wichtig

Du schreibst einfach, ein allfälliges Überarbeiten kommt nachher.

Aktiv und Kreativ

Techniken wie Mindmap und Brainstorming kennst du vielleicht schon, ebenso das Wortspiel einen Begriff senkrecht zu schreiben und zu jedem Buchstaben einen ähnlichen Begriff zu suchen mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben – vielleicht entsteht dadurch ein neues Wort, eine zufällige Nachricht. Du kannst auch daraus einen Text schreiben.

Schreibe einfach unstrukturiert zu einem Thema auf, was dir dazu in den Sinn kommt. Halte dies so fest, indem du die einzelnen Gedanken, Gefühle und Impulse auf kleine Papierstreifen oder Kärtchen schreibst. Dazwischen machst du vielleicht eine Pause oder fährst erst am nächsten Tag mit sammeln weiter. Wenn du dazu keine Ideen, Stichwörter,

Satzanfänge oder ganze Sätze mehr hast, versuche eine Ordnung herzustellen. Kannst du eine Struktur erkennen? Kannst du daraus einen Text formulieren? Verbinde dich dabei nicht nur mit deiner Intuition in dir, sondern auch mit der Inspiration aus der geistigen Welt, dem Universum oder wie du dies nennst. Vielleicht spürst du deutlich die Öffnung dieses weiteren Kanals und das Schreiben fließt.

Lass innere Bilder entstehen durch Phantasie Reisen oder Imaginationen und fasse sie in Sprache. Du fliegst zum Beispiel mit einem Ballon über dein bisheriges, jetziges und zukünftiges Leben. Was siehst du?

Wähle dir aus den unzähligen herumliegenden Steinen einen aus, der dich besonders anspricht und auch gut in deiner Hand liegt. Erzähle respektive schreibe seine Geschichte mit dem Titel: «Ein Stein erzählt». Beim nochmaligen Lesen frage dich, ob die Geschichte eine persönliche Botschaft an dich enthält. Du kannst das Geschichten erzählen mit unzähligen anderen Dingen üben.

Vielleicht magst du eine Geschichte, einen Text zu deinem Vornamen oder ein einfaches Gedicht dazu schreiben, das sich reimen kann oder auch nicht.

Platz der Musik und des Gesangs

Auf dem Platz der Musik und des Gesangs kannst du nach Herzenslust singen, klingen und tönen lassen. Auch hier sieht und hört dich niemand.

Das Erklingen lassen deiner inneren Melodie kann dich unterstützen, innerlich ausgewogen zu sein und zu bleiben oder klar und deutlich für eine Sache, eine Meinung, eine Idee einzustehen.

Aktiv und Kreativ

Lass hier deine Stimme erklingen, leise und laut, langsam und schnell, oberflächlich oder aus der Tiefe heraus, über die Landschaft hinweg oder in dich hinein.

Mache Geräusche und Musik mit den Dingen, die du hier vorfindest. Begleite dich mit deiner Stimme dazu.

Mache Musik mit den Instrumenten, die hier zur Verfügung stehen – ein dir bekanntes Stück oder auch etwas ganz Neues, wozu du gerade jetzt inspiriert wirst.

Sei still und höre auf Geräusche.

Sei still und horche in dich hinein. Was hörst du? Klänge, Musik, Singen oder die Stille? Schwinde dich ein, genieße deine innere Musik.

Wie tönt die Melodie deines Lebens? Wie hat sie bis jetzt getönt, wie tönt sie jetzt und wie soll sie in Zukunft tönen?

Finde deine innere Musik. Wenn du magst, tanze und bewege dich dazu. Gehe immer wieder in Resonanz mit deiner inneren Musik, beim Sein, Gehen, bei dem, was du gerade tust, bei dem, was sich gerade zeigen will. Schwinde mit. Halte inne und schwinde wieder mit. Auch in einem Meeting kannst du innerlich deine Musik klingen lassen.

Singe dein Lied, sei es eine Melodie, die du kennst oder zu der du gerade jetzt inspiriert wirst. Lass Klänge und Töne erklingen – nach deiner Lust und Freude, mit deiner Stimme und aus ganzem Herzen. Öffne dich für wohlklingende Töne und lasse sie in deinen Körper, schwinge mit.

... und rundum Platz der Natur

Den Platz der Natur findest du hier auf dem Weg zum See überall:

Du hörst der Natur zum Beispiel den Vögeln, dem Rascheln im Laub, dem Klopfen des Spechts, den Blättern im Wind, dem Summen der Bienen am Waldrand, dem Ruf der Eule, dem Kreischen der Krähen und anderen Geräuschen zu.

Du hörst ihr zu, was sie dir zu erzählen hat.

Du gehst durch die Natur – du bist ganz bei dir. Du fühlst dich mit dir und ihr verbunden oder du bist auf dein Gehen konzentriert und das Gehen wird zur Meditation.

Du schaust in die Natur und erfreust dich ihrer Schönheit und fühlst in dir eine grosse Dankbarkeit.

Du schlenderst, gehst mal zügig oder stehst still.

Du betrachtest den Wald, einen Baum, einen Strauch oder eine Blume und gehst mit ihnen in einen Dialog, sei es mit einer Frage oder einfach so. Höre nach innen und auf das, was sich dir zeigen will.

Du hältst an einem Ort inne, wo es dich hinzieht und du die Sonnenstrahlen spüren kannst. Schliesse die Augen, atme drei Mal tief ein und aus. Sende einen Lichtstrahl in dein Herz und verbinde dein Herz mit der Sonne und die Sonne mit deinem Herzen, solange du magst und es für dich gut ist.

Du hüpfst von Stein zu Stein, probierst verschiedene Wege aus.

Du baust mit den Steinen ein Wegmännchen oder legst mit den Steinen einen Kreis vielleicht so gross, dass du darin gehen kannst.

Du lässt flache Steine über Bächlein hüpfen.

Du baust natürliche Brückchen und balancierst darauf.

Du staust den Bach und badest im gestauten Wasser deine Füsse.

Beim Bächlein findest du einen Steinhafen, den du an einem Ort, der mit einem farbigen Kreuz markiert ist, öffnen kannst. In der Höhle sind Materialien aus der Natur. Ertaste sie und errate, was das ist oder was dies darstellt.

Lass deine Ideen grenzenlos sein. Freue dich an der frischen Luft, an deinen Einfällen und spüre die Impulse in dir, die dich zum nächsten Schritt und Experiment führen.

Kurz vor dem Abschluss der Wanderung durch das Tal der kreativen Mittel steht eine Tafel:

«Kreativität ist das Produkt, das entsteht, wenn dich das Leben durchdringt. Kreativität bedeutet also, dich dem Leben zu öffnen.» Aus einem Interview mit Homer Flynn, von den The Residents

Du trittst durch ein buntes Tor und erblickst das klare Wasser des Sees des Inneren Wissens.

Geniesse den Anblick, die Ruhe und das neue Wissen, das sich dir erschlossen hat auf dem Weg, den du gerade zurückgelegt hast.

Reflexion am See

Stehe oder setze dich an den See des Inneren Wissens. Du kannst dich auch bewegen und tanzen, die Antworten in dir oder über deine Stimme erklingen lassen.

Lass deine Wanderung nochmals Revue passieren: Was alles hast du gewagt auszu-probieren, was waren deine Erfahrungen? Welches kreative Mittel hat deine Intuition beflügelt, hat deinen inneren Raum für sie geöffnet? Wo in deinem Körper merktest du deine Intuition? Woran war sie für dich erkennbar, wo spürtest du die Impulse? Was sind typische Momente, in denen du das gemerkt hast? Du kannst im Sand ein Symbol für Intuition skizzieren – so wie du sie verstehst.

Transfer in den Alltag

Welche kreativen Mittel haben dich schwingen lassen? Wie könntest du sie in deinen Alltag einbauen, damit du ihnen immer wieder mal als Quelle der Inspiration begegnest?

In welchen Alltagssituationen möchtest du vermehrt deine Kreativität leben? Und – wie machst du das? Welche Mittel wirst du benutzen? Was brauchst du dazu?

Sei wach für die Momente, in denen du in Zukunft kreative Gedanken und kreative Impulse wahrnimmst. Das kann beim Duschen, in der Stille, beim Kochen und Backen oder bei einer sonstigen Arbeit sein. Packe sie schnell, bevor sie entschwinden.

Tal der Begeisterung

Plötzlich packt dich die Begeisterung:

Hell

Glühend

Freudig erregt

Leidenschaftlich

Hochstimmung

Tatendrang

Entzücken

Elan

(Quelle Duden)

Hast du das auch schon erlebt, dass du oder andere voller Begeisterung erzählen von einer Begebenheit, einer Begegnung, einem Menschen, einem Vortrag, einem Buch, Musikstück oder architektonisch gelungenen Bau? Und das dies einfach so sprudelt – ohne grosse Überlegungen oder Formulierungsbemühungen? Und dass du selbst als Zuhörende angesteckt wirst von dieser Begeisterung? Um diese Art von Begeisterung und sich begeistern zu lassen geht es in diesem Tal der Begeisterung.

Begeisterung ist – laut Gerald Hüther – Dünger und Nahrung für das Hirn. Nach ihm berauscht eine gute Idee das Gehirn wie eine Droge. Kreativ zu sein heisst nicht in erster Linie, Neues zu erfinden, sondern das bereits vorhandene Wissen, aber bisher getrennte Wissen auf eine neue Weise miteinander zu verbinden. Wenn sich diese Verbindung als nützlich erweist, wird sie ins Hirn als neue Erfahrung «eingebrannt». Die emotionalen Zentren des Gehirns kommen in Erregung und setzen Botenstoffe frei, die das Hirn in einen Zustand versetzen, wie wenn man gleichzeitig eine kleine Dosis Heroin oder Kokain eingenommen hätte. (aus einem Interview mit Gerald Hüther)

Begeisterung kann berauschen, Energie und Kräfte, die du dir gar nicht zugetraut hättest, hervorbringen. Je öfter du diesen Zustand erlebst, desto grösser wird die innere Bereitschaft sie zuzulassen und zu entdecken.

Wofür du dich begeisterst, das entscheidest du selbst. Wofür du dich begeisterst, ist das, was für dich wichtig und wesentlich ist. Das spornt dich an, deine Aufmerksamkeit darauf zu lenken und alle anderen Bedürfnisse hinten anzustellen. Es ist, wie wenn du von innen getrieben wirst, deine Begeisterung umzusetzen, eine Strategie und einen Plan zu entwerfen. Nimm deine kleinen Begeisterungsstürme wahr und folge ihnen.

Du lässt vor dem Eintreten durch das Tor des Tales der Begeisterung dein Gewohnheitsdenken und deine kontrollierenden und beurteilenden Gedanken sowie Angst, Druck, Verunsicherungen und Stress hinter dir. Lege sie vor dem Tor sorgfältig auf den Boden unter einen Strauch.

Du trittst gegenwärtig, neugierig und offen durch das Tor der Begeisterung, das sich in einem Felsen befindet. Es führt dich durch einen Gang, der Lichtschächte hat, die gerade so viel Licht spenden, wie du es zu einem sicheren Gehen brauchst. Am Ende des Ganges trittst du auf eine riesige Wiese voller Lichtregen, Funken, die sprühen, kleinere und grössere Feuer, Kerzen, die brennen und Lichtfunken. Überall hängen Lampen mit farbigem, warmem und leuchtendem Licht.

Du konzentrierst dich nun ganz auf deine Quelle der Begeisterung, auf das, was sich dir zeigen wird. Betrachte dies als ein Geschenk des Lebens an dich.

Du begegnest hier deiner inneren Quelle der Begeisterung, deinem inneren Feuer, und erforschst deine Fähigkeiten zur Begeisterung.

Du hörst deiner Begeisterung zu, du lässt ihr Raum; sie darf dein Inneres mit ihrer Kraft und Ausstrahlung füllen, du spürst sie, du machst sie dir bewusst – es kann sein, dass es eine Zeit in deinem Leben gab, wo du begonnen hattest, sie zuzuschütten mit negativen Gedanken wie «ich doch nicht» «das können andere viel besser» «wer bin ich denn schon» «dazu fehlen mir die Kompetenzen und das Netzwerk» «Du spinnst, das ist nicht möglich» etc. Sie lassen deine Begeisterung gar nicht zu und mit der Zeit verkümmert sie.

Begeisterung kennt keine Grenzen. Wenn du etwas aus Begeisterung tust, gerätst du unweigerlich in Begeisterung – und kannst ansteckend auf andere wirken. Worte der Begeisterung kommen aus dem Herzen. Das Herz ist dabei mit deinem tiefsten inneren und höchsten Wissen aus dem Universum verbunden. Deine Begeisterung kann sich mit der Begeisterung anderer verbinden. Die Worte deiner Begeisterung durchdringen wie ein Laserstrahl andere, brennen sich ein, energetisieren, erwärmen und zünden ein inneres Feuer an.

Dinge, die dich begeistern, motivieren dich.

Den Weg der Begeisterung gehen

Ganz am Anfang ist eine Kiste mit Kopfhörern als Begleiter während des Schlenderns über den Platz und des Staunens über die Vielfalt und sprühenden Funken.

«Unser Gehirn wird so wie und wofür wir es besonders gern benutzen.» Gerald Hüther

Begeisterung zeigt sich u. a. im Willen, sich für Neues zu öffnen. Sie zeigt sich in deiner Lebendigkeit. Dein Denken und Fühlen sind weit, dein Herz und deine Intuition sind offen. Du entdeckst überall Hinweise im Alltag, als Anregungen, um deine Begeisterung zu leben. Du strahlst, bist Freude. Es ist, wie wenn du unter einem Sternenregen bist oder unter strahlendem Sonnenschein.

Begeisterung und Lust auf etwas sind das Merkmal dafür, dass dies das Richtige für dich ist, sei dies ein Thema, ein Projekt oder eine Eingebung, eine noch nicht zu Ende gedachte Idee. Du bist davon überzeugt trotz aller Unkenrufen und Bedenken anderer. Du bleibst dran, nährst dich selbst mit deiner Begeisterung. Du schwingst mit Freude und Entdeckerlust mit ihr und bist bereit, das Feuer zu nähren und weitere Feuer anzuzünden.

Begeisterung ist Licht und Musik im Herzen. Schwinge mit der Begeisterung mit. Sie ist Licht und Musik im Herzen, Schwung und Elan. Lass dich von ihr überraschen, berühren, ergreifen, erhellen und mitziehen. Sie kann dich über dich hinauswachsen lassen.

Erlöschte Begeisterungen stimmen mich traurig. Oft ist es sicht- und vor allem hörbar, wie Menschen ihr inneres Feuer nur noch auf Sparflamme halten oder ganz haben ausgehen lassen. Sie wirken abgelöscht. Es tut mir im Herzen weh, dass sie sich selbst und ihr Licht der Begeisterung aufgegeben haben, einfach nur noch funktionieren, wie es von ihnen gewünscht wird, im Hamsterrad drehen und To-do-Listen abarbeiten. Wenn die Begeisterung nachlässt oder sogar erlöscht, fehlt dem Gehirn der Dünger und läuft Gefahr, vor sich hin zu «rosten».

Die Begeisterung ist einer der direktesten Zugänge zu dir selbst. Der Begeisterungsrausch hat nicht die Wirkung, dass du dich zuerst mal ausschlafen musst, sondern er lässt dich die Dinge anpacken – vorausgesetzt du erhältst sie für dich aufrecht und lässt sie dir nicht von Besserwissenden nehmen. Begeisterung und Freude sind Merkmale, woran du deine Lebensintention erkennen kannst.

Wege dazu sind Interesse, Neugierde, sich öffnen, Bereitschaft Neues zu lernen, altes Wissen neu zu verbinden, Faszination, Begeisterung für das, was du tust; das sind alles Wege zu einem Leben voller Begeisterung, Lebendigkeit und Freude. Nicht Lohn oder Anerkennung ist das, was dir Energie gibt, sondern die Begeisterung.

Gedanken oder Aussagen wie «Gerade du solltest dies tun, kannst du das überhaupt?» oder «Zeig dich doch nicht so, das gehört sich nicht.» oder «Sei nicht so missionarisch, belehrend und lehrerinnenhaft.» Dies sind für die Begeisterung giftige Pfeile und können Todesstösse sein – oder sie treiben erst recht an. Begeisterung kann auch andere Menschen verunsichern und sie reagieren daraus auf deine Begeisterung. Die Freude und Menschen, die sich an deiner Begeisterung freuen können, sind deine Unterstützer und Unterstützerinnen. Orientiere dich an ihnen. Begeisterung braucht zu Beginn einen angstfreien Raum, um sich zu zeigen. Diene deiner Begeisterung, denn sie ist eine wichtige Botschaft.

Erlaube deiner Begeisterung zu feuern und sich auszubreiten. Vertraue ihr und dem, was sie dir zeigt. Erlaube deinen Sehnsüchten und Bedürfnissen sich zu zeigen. Sei mutig! Begeisterung führt dich zu deiner eigenen Schöpfungskraft. Durch die Begeisterung können Innovationen entstehen, Inspirationen, ein Gefühl des Aufbruchs in dir hervorgebracht werden. Begeisterung öffnet das Tor zu Leidenschaft und Engagement. Begeisterung kann dir zeigen, in welche Richtung dein Leben gehen soll. Liebe, was du tust, tue, was du liebst.

Aktiv und kreativ

Fragen an dich während deines Ganges über den Platz

Schau dir als erstes die einzelnen Lichtquellen und Feuer an. Lasse sie auf dich wirken, schaffe dir einen Überblick. Wähle eines aus und bleib davor stehen, schaue hin, beobachte, spüre und höre hin, lausche deiner inneren Stimme. Verbinde dich in Gedanken mit deinem inneren Feuer oder Licht.

Betrachte es mit deiner Auswahl folgender möglicher Fragen:

Worin liegt, wo spürst du deine Quelle der Begeisterung?

Was tust du gerne, was liebst du? Was begeistert dich?

Liebst du, was du tust? Liebst du, womit du dich beschäftigst?

Worauf hast du Lust? Worauf hast du wirklich Lust?

Was macht dir Freude?

Welche Sehnsüchte und Bedürfnisse trägst du in dir mit, auch solche, die du immer wieder gerne auf die Seite schiebst?

Was fasziniert dich immer wieder?

Wofür möchtest du dich einsetzen und dazu stehen?

Welche Themen oder Landschaften oder ... haben dich immer wieder mal begeistert? Als Kind, junger Mensch, ...

Was interessiert dich? Wovon kannst du nicht genug hören oder lesen? Welche Themen lassen dein Herz höherschlagen? Was macht dich quirlig, lebendig? Wenn du was tust, bist du ganz wach, präsent, vollkommen da und lebendig? Wenn du was hörst, möchtest du gleich mitdenken und mitreden? In welchen Situationen und bei welchen Themen sprudelt es nur so in dir nach Ideen, wie es angepackt, gelöst, vorwärtsgetrieben oder neugestaltet werden könnte?

Was zieht dich an? Was ist der Sog, der dich in seine Richtung zieht? Kannst du den Ort in dir spüren, der dich zieht oder sanft anschupft? Was oder wer hält dich allenfalls zurück? Woran hängst du fest?

Was lacht dich immer wieder an? Was zieht dich immer wieder in seinen Bann? Was bräuchte es, dass du den Mut hast, dich davon begeistern zu lassen und dies in die Welt zu bringen?

Welche Menschen in deinem Leben haben dich inspiriert? Welche tun es heute?

Weitere Aktiv und Kreativ

Begeisterung ist wie... suche Metaphern und innere Bilder dazu. Male sie.

Male einen Vulkankrater und lass ihn mit dem Pinsel oder Stift ausbrechen. Was ist das in dir, was er ausspricht?

Immer wieder mal habe ich Lust zu ... Benenne die Dinge und achte auf deine Reaktion darauf in deinem Kopf, Bauch und Körper. Was hindert dich daran, es wirklich zu tun? Was bräuchtest du, um es umzusetzen?

Weitergehen

Bevor du den Platz verlässt, zünde deine Kerzen und Lichter der Begeisterung an. Spüre ihre Facetten in dir nochmals gut und verankere sie in dir in deinem Hirn, Herzen, Bauch und Seele. Fülle deine Zellen mit Hilfe des Atems mit ihren Lichtern.

Auf dem Weg zum See des Inneren Wissens begegnet dir ein Geysir. Halte nochmals inne. Rufe dir deine Ideen, die du auf dem Platz der Begeisterung hattest, in Erinnerung. Lasse sie in Gedanken im Rhythmus des Geysirs sprudeln.

Wenn du aus dem Wald trittst, erblickst du das klare Wasser des Sees des Inneren Wissens. Still liegt er da. Geniesse den Anblick, die Ruhe und das neue Wissen, das sich dir erschlossen hat auf dem Weg, den du gerade zurückgelegt hast.

Aufenthalt am See – Transfer in den Alltag

Suche dir eine Stelle am See und setze dich hin. Lass deinen Besuch des Platzes der Begeisterung und des Geysirs nochmals Revue passieren: Spüre, lausche in dich. Was

heisst das, was dir begegnet ist und du erkannt hast für den Transfer in deinen Alltag?
Worauf willst du dich fokussieren?

Wenn du in Gedanken zurückgehst auf den Platz der Begeisterung, welches Geräusch, welcher Geruch, welche Farbe, welches Bild hat sich dir eingeprägt? Lenke im Alltag immer wieder bewusst deine Aufmerksamkeit darauf.

Sei selbst ein Vulkan der Begeisterung. Stehe auf, die Füsse etwas auseinander, so dass du gut auf dem Boden verankert stehen kannst, und breite deine Arme aus. Lass deine Funken sprühen. Du kannst dazu deine Arme bewegen und grosse und kleine Bewegungen ausprobieren. Sei ein Feuerwerk der Begeisterung.

Du kannst andere inspirieren, wenn du selbst begeistert bist. Menschen, die selbst inspiriert sind, können dich inspirieren. Falls dir solche Menschen begegnen, geniesse das Zusammensein.

In welchen Momenten bist du in deinem Alltag begeistert?

Gib dir immer wieder die Erlaubnis, dich begeistern zu lassen. Halte dich nicht zurück aus welchen Gründen auch immer. Lebe deine Begeisterung und Freude. Suche dir ein Feld, wo dies möglich ist. Nähre, pflege, und baue es aus.

Literatur

Hüther, Gerald; Roth, Wolfgang; Von Brücke, Michael: Damit das Denken Sinn bekommt, Spiritualität, Vernunft und Selbsterkenntnis, mit Texten des Dalai Lama, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 6. Auflage 2013

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn bitte, Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen, 2015

Tal der höheren und inneren Kraft

Welches sind deine Quellen der Energie und der Kraft?

Wann und in welchen Momenten bist du voller Kraft und Energie?

Wo spürst du dies in deinem Körper?

Was ermöglicht dir immer wieder aus deiner Quelle zu schöpfen? Was nährt sie? Was erhält sie am Sprudeln? Welche Art von Regen braucht sie?

Was verschüttet dir den Zugang zu ihr? Stress, Kritik, nörgelnder Chef, Ärger, Wut und Trauer...? Wie kannst du dies überwinden?

«Eisik Sohn Jekel träumte – ein leidgeprüfter und dennoch auf Gott vertrauender Jude aus Krakau – dass in Prag unter der Brücke, die zum Königsschloss führt, ein Schatz vergraben liege. Nachdem er dreimal in dieser Weise geträumt hatte, wanderte Eisik nach Prag, um dort den Schatz auszugraben. Als er in Prag ankam, sah er, dass die Brücke streng bewacht war und ihm fehlte der Mut, mit dem Heben des Schatzes zu beginnen. Vom Morgen bis zum Abend harrete er Tag für Tag in der Nähe der Brücke aus und schliesslich fragte ihn der Hauptmann der Wache, der auf ihn aufmerksam geworden war, nach dem Grund seiner Anwesenheit. Eisik erzählte dem Hauptmann von seinen Träumen, die ihn nach Prag geführt hätten. Daraufhin lachte der Hauptmann und sagte, dass auch ihm einmal im Traum befohlen worden sei, nach Krakau zu wandern und im Haus des Juden Eirich Sohn Jekel unter dem Ofen einen Schatz zu heben. Da aber in Krakau die eine Hälfte der Juden Eirich und die andere Jekel heiße und er demnach viele Häuser hätte aufreissen müssen, sei er gar nicht erst losgezogen. Als Eirich Sohn Jekel das von dem lachenden Hauptmann hörte, wanderte er zurück nach Krakau und grub in seinem Haus unter dem Ofen den Schatz aus, um dann ein Bethaus zu bauen.»
(Martin Buber)

Es gibt etwas, was du nirgends in der Welt finden kannst, ausser in dir. Du begegnest hier in diesem Tal einem achtsam nach innen Lauschen zu deiner inneren Kraft der positiven und lichtvollen Gedanken, deiner stimmigen Gefühle und deren energetischen Schwingungen, deines intuitiven und schöpferischen Wissens und des universellen Wissens deines höheren Selbst. Das sind deine Schätze, die es zu heben gilt.

Als erstes führt dich der Weg durch das Tor des Regenbogens. Der Wanderweg hinter dem Tor geht einem Bach entlang, der zum Fluss wird und schlussendlich in den See des Inneren Wissens fliesst. Du wanderst von Wasserfall zu Wasserfall. Die Wasserfälle sind unterschiedlich hoch. Jeder Wasserfall fliesst in seinen eigenen See, der wiederum über den nächsten Felsen fliesst. Der Regenbogen begleitet dich dabei, du wirst ihn immer wieder sehen können.

Die vier Wasserfälle verkörpern deine intellektuellen, emotionalen und intuitiven Fähigkeiten und deren Verbindung zu deiner höheren und inneren Kraft. An den vier Wasserfällen erforschst du wer du wirklich bist. Beim ersten (obersten) Wasserfall sind es deine vorhandenen und dir bewussten Schätze, beim zweiten deine zukünftigen Schätze, beim dritten der Schatz der Intuition und beim vierten die Verbindung aller

Wasserfälle als dein wirkliches Ich. Du wirst dies rational, emotional und in Verbindung mit deiner inneren Stimme erkunden.

Gegenwärtige Schätze – wer bin ich?

Es gibt die verschiedensten Blumen in Gottes Garten. Jede Blume trägt zur Schönheit bei.

Wenn du zu diesem Wasserfall kommst, betrachte ihn und sein fließendes, sprühendes und nach unten strömendes Wasser in einen kleinen See, der den nächsten Wasserfall speist. Höre das Rauschen dieses Wasserfalls und schwinge mit. Wenn du merkst, dass du innerlich ruhig geworden bist, vervollständige beim Betrachten folgende angefangene Sätze – wenn es dir zu viele sind, wähle einfach aus.

Das ist die Person, zu der ich bis heute geworden bin:

Ich kann gut...

Ich bin gut in...

Ich habe die Fähigkeit ...

Ich habe die Begabung zu...

Mir wurde ... in die Wiege gelegt

Folgende Qualitäten durfte ich entwickeln ...

Meine Stärken sind...

Meine Talente sind...

Das Besondere an mir ist

Folgende Charakterstärken will ich stärken...

Folgende Gewohnheiten will ich sorgsam pflegen...

Meine Lebendigkeit spüre ich, wenn ...

Ich stehe ein für

Mir ist wichtig, dass

Folgende Werte sind für mich wesentlich...

Das tue ich wirklich gerne...

Das bereitet mir Freude...

Das mag ich an mir...

Das bringt mein Herz zum Singen...

In diese Richtung habe ich mich in den letzten fünf Jahren entwickelt...

Falls bei deinen Antworten Wiederholungen entstehen, lass sie stehen. Sie zeigen dir die Wichtigkeit dieses Schatzes.

Lass all deine vorhandenen Schätze aus deiner Lebenserfahrung und deinem bewussten Wissen durch das Wasser dieses Wasserfalls fließen in seinen kleinen See. Nimm die Schätze im See in dich auf und lasse sie in den nächsten Wasserfall fallen.

Lass dich beim Wandern zum nächsten Wasserfall durch folgende Worte begleiten:

Ich bin bereit, mich mit meiner Aufgabe, meinem Auftrag auseinanderzusetzen, meinen Beitrag zu leisten.

Zukünftige Schätze – wer könnte ich sein? Wer möchte ich sein?

«Deine Zeit ist begrenzt und deshalb solltest du sie nicht darauf verschwenden, das Leben eines andern zu leben. Lass dich nicht von einem Dogma festhalten – mit den Ergebnissen und Gedanken anderer leben zu müssen. Lass nicht den Lärm anderer Meinung deine innere Stimme zum Schweigen bringen. Und vor allem, hab den Mut, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen. Die wissen nämlich irgendwie bereits, was du tatsächlich werden willst. Alles andere ist zweitrangig.»
Steve Jobs

Entdecke an diesem Wasserfall deine Potentiale, deine zukünftigen Möglichkeiten, deine positiven in die Zukunft schauenden Gedanken und Gefühle. In dir ist ein Schlüssel zur positiven Zukunft. Er befindet sich in deinem Herzen und öffnet all das, was in dir schlummert. Lass das, was du sein könntest, in dich, in dein Herz fallen.

Du kannst ein Feld der zukünftigen Schätze aufbauen,

indem du deine Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt hast und deiner Stimme der Zukunft zuhörst,

indem du deine entstehende Zukunft in dir erspürst und sie freudig und ohne Angst begrüsst,

indem du dich bewusst deinen Potentialen widmest, dich ihnen zuwendest und dein Inneres danach erfragst,

indem du Neues in die Welt kommen lässt, es nicht unterdrückst,

indem du keinen Druck ausübst und akzeptierst, wenn der Schatz der Zukunft nicht gleich zu erkennen ist,

indem du neuen Gedanken und Ideen Raum und Zeit schenkst,

indem du Neues entstehen und sich entwickeln lässt,

indem du mit der Umsetzung nicht wartest, sondern sogleich mit den ersten möglichen Schritten beginnst – denn Potentiale werden im Tun erkundet,

indem du deine entstehende Zukunft erspürst – manchmal ist sie glasklar, manchmal zeigt sie sich in einem Bild, in einem Gefühl, in einem Hauch, in einer Ahnung oder es fühlt sich an, wie wenn irgendwo im Bekannten ein Riss entstünde,

indem du das Experimentieren und schöpferische Gestalten als einen Teil deiner Potentialentfaltung wertschätzt und unterstützt,

indem du andere beim Entdecken ihrer Potentiale unterstützt und beim Zuhören darauf achtest und an sie zurückmeldest, was sich in dir gezeigt hat,

indem du immer wieder mal Dinge tust, die du noch nie getan hast. Damit schaffst du neue Proteine und Hirnbahnen, und du fühlst mehr Möglichkeiten, denn es werden immer wieder neue Impulse dazu kommen.

Aktiv und Kreativ

Vervollständige die folgenden Sätze:

Da möchte ich noch hin...

Da zieht es mich hin...

Davon träume ich...

Das möchte ich gerne noch lernen ...

In diese Richtung möchte ich mich entwickeln...

Das strebe ich an...

Das will ich...

Das begeistert mich...

So sehe ich mich in Zukunft und dazu brauche ich...

Ich habe mich in der letzten Zeit auf folgendes Neues eingelassen...

Dieses Neue werde ich in Zukunft zulassen...

Ich nehme mir Zeit für meine Entwicklung und mache das folgendermassen...

Das mag ich an mir besonders...

Das weckt meine Neugierde, mein Interesse...

Mein Potential blitzt manchmal schon auf, nämlich wenn ...

Es gibt Situationen, in denen ich meine zukünftigen Möglichkeiten erahne, ...

Das möchte ich eines Tages ausgraben...

Darauf habe ich Lust...

Das ist die Person, zu der ich werden möchte, ...

In diese Richtung möchte ich mich in den nächsten drei Jahren entwickeln...

So möchte ich in Zukunft leben...

So möchte ich mein Leben leben...

Das ist die Welt, die ich gerne erschaffen möchte, ...

Es gibt etwas in meinem Leben, das ich mich nicht getraue, obwohl es sich richtig anfühlt, ...

Falls bei deinen Antworten Wiederholungen entstehen, ist dies ein starker Hinweis, worauf du deine Aufmerksamkeit richten sollst.

Verbinde dich mit deinem zukünftigen Selbst, indem du dich hinsetzest, tief ein- und ausatmest, deine Füße in Gedanken bewusst mit dem Raum unter den Fusssohlen und den Kopf mit dem Raum über deinem Scheitel verbindest. Visualisiere vor dir das Tor der Zukunft. Stehe auf und wenn es für dich stimmig ist, trete durch das Tor und betrete deinen Raum des zukünftigen Selbst. Was kannst du sehen, hören, riechen? Welches Bild zeigt sich dir? Gehe in Gedanken ans andere Ende deines Platzes des zukünftigen Selbst und du wirst da ein zweites Tor entdecken. Tritt wiederum ein in den zweiten Platz. Was zeigt sich dir hier? Wie fühlen sich die beiden Plätze an? Auf welchem fühlst du dich wohler? Gehe auf diesen Platz, betrachte ihn nochmals gut, spüre in ihn hinein. Drehe dich um und schaue aus der Position des zukünftigen Selbst auf dein jetziges Selbst, das auf dem Stuhl sass. Welche Botschaft der Zukunft möchtest du dir selbst senden? (nach Tatini Petra Schmidt)

Richte beim Betrachten des Wasserfalls den Fokus auf das, was entstehen will. Lass all deine zukünftigen Schätze in dein Bewusstsein / in den See deines Bewusstseins fließen. Nimm sie in dir auf und gehe mit ihnen im Herzen zum nächsten Wasserfall.

Lass dich beim Wandern zum nächsten Wasserfall durch folgende Worte begleiten:

Ich will mich weiterentwickeln. Ich höre auf die leise Stimme der Zukunft und gehe mit ihr in die vorgeschlagene Richtung. Ich baue zusammen mit ihr mein Feld einer positiven Zukunft auf.

Schätze aus der Intuition – wer bin ich auch noch?

«Ich behaupte, es gibt keine wirkliche Deutung unseres Lebens aus der Rationalität heraus. Wir müssen tiefer forschen. Wir müssen auf einer Ebene forschen, wo wir mehr begreifen von dem, was wir sind und was wir Evolution nennen und aus dieser Ebene kommt die Intuition.» Willigis Jäger

Intuition ist etwas, was einfach geschieht. Sie kann nirgends bestellt werden, sie ist einfach plötzlich da. Ihr Inhalt ist nicht vorsehbar. Sie ist mehr und anders als das, was wir mit unserem Verstand oder Wissen erfahren können. Sie kommt nicht aus unserer alltäglichen Welt, sie kommt aus dem Universum. Intuition ist ein Funke, ein Impuls, eine Inspiration. Sie zeigt sich manchmal als vage Idee, aufflackernde Gedanken oder körperliches Signal.

Intuition ist die Verbindung zwischen Körper, Seele, Geist und Gefühle. Die Stimmigkeit ist ihre Sprache. Sie ist ein tiefes Gefühl in uns. Die Intuition ist nach innen gerichtet und auf der Bauebene eine Antwort auf das, was gerade ist. Sie kontrolliert und beurteilt nicht, sie nimmt einfach wahr. Sie spürt, was ist und gibt einen Impuls. Sie spürt die innere Welt, fühlt das Herz, weiss, was dir wichtig ist und verbindet deine Zugänge und

Kanäle blitzschnell miteinander. Sie ist die Überträgerin der Botschaft deines Innersten. In dir erklingt ein Dreiklang: wahrnehmen – fühlen – lauschen und hinhören.

Impulse kommen dann, wenn sie wollen. Sie funktionieren nicht auf Knopfdruck. Du kannst ihnen den Raum öffnen, indem du dich in Ruhe, Entspannung und meditativen Zustand begibst oder im kreativen Tun, in Musik, die dein Herz berührt. Sie können dich auch beim Kochen oder Gärtnern, beim Putzen oder Joggen, beim Gehen zum Bahnhof, beim Spielen oder beim Nichtstun besuchen. Sie können dir auch beim Blättern in einer Zeitschrift, bei einem Wort oder Satz eines Gespräches, beim Lesen eines Textes oder hören einer Radiosendung oder schauen eines Films begegnen. Es kann auch die Lust auf etwas sein oder ein Nachttraum mit einer Botschaft.

Impulse sind Momentaufnahmen. Sie zeigen dir nicht das ganze Bild. Es sind nur einzelne Puzzleteile, die sich allmählich zu einem erstaunlichen Ganzen zusammenfügen.

Oft braucht es auch Mut oder etwas Ver-rücktheit, um zu sich zu stehen und der eigenen inneren Stimme zu folgen, ihr nachzugehen und nach ihr zu handeln. Wenn du ihr mehr Gehör gibst, ihr vertraust und durch die Unsicherheit hindurch gehst, kommst du dir selbst ein Stück näher und wächst über die Annahmen von dir selbst hinaus. Du gibst deinem Leben eine unerwartete Chance, Verblüffendes zu erleben und zu tun.

Es braucht etwas Übung, intuitive Botschaften, Impulse und plötzliche Eingebungen wahrzunehmen und sie mit dem Gespür für das, was sich richtig anfühlt, zu verbinden. Du verbindest dich damit auch mit dem, was dir wesentlich ist. Du verrätst dich selbst nicht, weil es gerade so wie es ist bequem ist und du dies kennst, nein, du bist so authentisch und bleibst dir selbst treu.

Gute Ideen brauchen Aufmerksamkeit. Was nützen geniale Ideen, wenn sie in der Alltagshektik nicht wahrgenommen oder vorschnell abgewiesen werden?

Lass dich inspirieren – nach Dalai Lama ist nichts entspannter, als das anzunehmen, was kommt.

Was Menschen, die bewusst auf ihre Intuition hören, bewusst machen

Sie

hören auf ihre Gefühle und deren Stimmigkeitsbarometer

hören auf ihre innere Stimme

spüren nach innen – auch in schwierigen Alltagssituationen

geben dem Erkennen der Stimmigkeit den Stellenwert, den sie verdient

sie würdigen sie

sind sich der Möglichkeiten der Intuition bewusst

sie beachten sie und sammeln Erfahrungen, die sie weiterbringen

nehmen sich Zeit zum Alleinsein

sind kreativ

sie fokussieren ihre Aufmerksamkeit

beobachten und nehmen vorurteilslos wahr

schenken Geistesblitzen und Impulsen Beachtung

befreien sich von negativen Gefühlen
kontrollieren ihre Emotionen
vertrauen ihrer Intuition und ihrem intuitiven Wissen

Aktiv und Kreativ

Die folgenden Fragen und Einschätzungen der Aussagen führen dich in die Tiefe deines Wasserfalls der Schätze der Intuition.

Inspirierende Impulse

Welche Formen der Quelle der Inspiration kennst du für dich? Über welche Kanäle zeigt sich dir deine Intuition, zeigen sich die Impulse und inspirierenden Geistesblitze?

Rufe dir ein Beispiel in Erinnerung, erzähle es dir nochmals, schreibe es auf oder male es.

Wann bist du das letzte Mal einem Impuls gefolgt? Was war das Ergebnis?

Wann bist du letztthin einem Impuls nicht gefolgt und hast es nachher bereut?

Welche inspirierenden Signale tauchen immer wieder auf? Verfolge die Spur, auch wenn du sie noch gar nicht siehst oder dir vorstellen kannst. Vertraue darauf, dass sich das Universum bei dir melden wird.

Stimmige Signale

Ich spüre in mir, ob etwas stimmig oder nicht stimmig ist für mich. Dazu fallen mir folgende Beispiele ein: ...

Wann und in welchen Begebenheiten spürst du das gut?

Wann und in welchen Situationen möchtest du dies noch mehr spüren?

Woran erkennst du positive Signale? Als Kribbeln oder Wärme im Bauch, als ein Weiten deines Brustkorbes, als Leichtigkeit im Kopf oder als helle, positive Bilder?

Wie spürst du die Signale der Unstimmigkeit? Als einen Kloss im Hals, flaes Gefühl im Magen, zittern im Rücken oder in den Knien oder dunkle negative Bilder?

Rufe dir Beispiele in Erinnerung, in denen du deiner inneren Stimme gefolgt bist. Was waren die Auswirkungen davon?

Du hast eine Skala von eins bis zehn zur Verfügung. Eins bedeutet, dass dir dein Wissen aus der Intuition nicht bewusst ist, die Zehn, dass du mit ihr zusammen bewusst unterwegs bist. Schätze dich in folgenden Aussagen ein:

Ich schenke dem Gefühl der Stimmigkeit Aufmerksamkeit

Ich höre meine innere Stimme

Ich achte auf Impulse, die von innen kommen

Ich gebe dem inneren Impuls ein Zeichen, dass ich ihn wahrgenommen habe

Ich anerkenne, dass es Geistesblitze gibt

Ich erkenne Geistesblitze und Impulse

Ich folge meiner inneren Stimme

Ich setze die Botschaften der inneren Stimme um, indem ich recherchiere

Ich setze die Botschaften der inneren Stimme um, indem ich die ersten kleinen Schritte tue

Ich bleibe bei der Umsetzung diszipliniert dran

Ich lasse mich durch meine innere Stimme führen

Es lohnt sich, diese Einschätzung immer wieder mal zu machen und damit deine Entwicklung zu erleben

Bleib vor dem Wasserfall stehen, betrachte ihn von allen Seiten, lausche seiner Botschaft und beobachte, was sich in dir zeigt.

Lass den Schatz deiner Intuition in den See deines intuitiven Wissens fließen. Nimm ihn in dir auf und gehe mit ihm im Herzen zum nächsten Wasserfall.

Lass dich beim Wandern zum nächsten Wasserfall durch folgende Worte begleiten:

Ich höre meine innere Stimme und achte auf die inneren Impulse. Wenn sie sich stimmig anfühlen, folge ich ihnen und beobachte, was geschieht.

Schätze aus der Verbindung mit dem Höheren Selbst – wer bin ich denn wirklich?

Dieser Wasserfall ist im Licht und sehr kraftvoll, denn hinter der Intuition ist das Universum voller Licht.

«Weisheit können wir in der Intuition finden. Die Intuition würdigt die komplexe, vielschichtige, paradoxe, nicht-lineare Natur der Wirklichkeit. Unbewusst können wir Muster miteinander verbinden, wie es unserem rationalen Geist nicht möglich ist.» Frederic Laloux,

Vor noch nicht allzu langer Zeit wurde das Denken als das einzig Wahre und Richtige anerkannt. Gefühle wurden abgewertet und das Bauchgefühl war zwar vorhanden, hatte in der Aussenwelt kein Gewicht. Es gab Führungskräfte, die zwar aus dem Bauch heraus entschieden und dann rationale Begründungen suchen mussten, um ihre Entscheide kommunizieren zu können. Zum Glück ist heute wissenschaftlich erwiesen, wie wichtig sowohl das Rationale als auch das Intuitive sind. Die Verbindung beider Quellen kann zu einem Ort der Inspiration werden. Die daraus entstehende Synthese kann zu neuem Denken und zu Innovationen führen.

Es ist die Intuition, die dich mit deiner inneren Weisheit verbindet. Sie ist der Kontakt von dir zu deinem Höheren Selbst. Sie ist die Verbindung zwischen Körper, Seele, Geist

und Gefühle. Wenn ich mit der Intuition nicht in Resonanz gehe, für sie nicht empfänglich bin, schneide ich mich von ihr ab und ich kann nicht aus dem See des Wasserfalls des Höheren Selbst schöpfen.

Du bist mehr als deine Kompetenzen, Potentiale und Bauchgefühle. Du bist ein göttliches Wesen in der Gestalt eines Menschen. Dein tieferes Selbst, du kannst dies auch, wenn du möchtest, Seele nennen, verbindet dich mit deinem Höheren Selbst, das unterschiedliche Namen hat: höheres Selbst, innere Kraft, Universum, höhere Kraft, das grössere Ganze, das Göttliche, Gott etc. Die Verbindung deiner Seele mit deinem Höheren Selbst ist dein wirkliches Selbst.

Dein höheres Selbst ist direkt mit den Qualitäten der Weisheit wie Glück, Klarheit, Dankbarkeit, Leichtigkeit, Lebendigkeit, Demut, Freiheit, Frieden, Sinnerfüllung, Ruhe, Gelassenheit, Liebe, Kraft, Vertrauen, Aufgehoben sein, Licht und Weisheit verbunden. Es lässt dich eine starke Verbundenheit mit dem grösseren Ganzen und der Welt spüren.

Um zu dieser Verbindung zu gelangen, braucht das Höhere Selbst deine Akzeptanz, dein Zulassen, das Denken und Fühlen zurückzuhalten, dich hinzuwenden und hinzugeben dem Wissen aus einer anderen Welt. Die Verbindung fühlt sich an wie ein offener Kanal, der von oben durch dich hindurch Energie und Botschaften fliessen lässt, bis zu dem Raum, wo du bereit bist mit ihm in Kontakt zu kommen, anzunehmen und aus diesem Raum der inneren Kraft heraus zu sein, zu leben und zu handeln.

Der Wasserfall der Verbundenheit mit dem Höheren Selbst gibt dir nicht nur Energie, sondern auch Impulse und Hinweise zur Entwicklung deines Selbst und zur Gestaltung deines Lebens. Die innere Stimme deiner Sehnsucht zeigt dir Schritte zum Leben, das für dich bestimmt ist und du gerne leben möchtest. Dies ist die Grundlage zu einem erfüllten Leben, zu einem Leben mit Spass, Freude, Lust, Mut, Leichtigkeit und Lebendigkeit. Lebe dein Leben so, dass es für dich Sinn macht. Dein Höheres Selbst und deine innere Kraft unterstützen dich gerne dabei. Falls du Begleitende auf deinem Weg kennst, bitte sie um ihre Unterstützung.

Aktiv und Kreativ

Momente der Verbundenheit

Kennst du Momente, in denen du dich verbunden fühlst mit deiner höheren Kraft und Weisheit, Momente, in denen du in deiner inneren Kraft bist und spürst, dass du jetzt gerade aus dem Wasser deines Höheren Selbst schöpfen kannst? Du bist überrascht über die neuen Gedanken und Gefühle, die wie aus einer ganz anderen Welt kommen. Es fliesst einfach durch dich durch. Du kannst Dinge miteinander verbinden, so wie du dir das nie hättest vorstellen können. Du kannst klar erkennen, was du zu tun oder weiterzuverfolgen hast. Du lässt zu, dass dein Inneres kreativ und schöpferisch ist, du freust dich daran und gehst mit Neugierde damit weiter auf deinem Weg.

Auf das Leben hören, das durch uns gelebt werden möchte

Suche den Dialog mit deinem wirklichen Ich. Setze dich bequem in der Nähe des Wasserfalls hin. Atme tief ein und aus, bis du spürst, dass du zur Ruhe gekommen bist. Frage dich, was im Moment auf deiner Lebensreise die wichtigste Frage ist. Dies können grundlegende Fragen sein wie z. Bsp. was ist meine Aufgabe, mein Auftrag, mein Beitrag? Oder ganz konkrete Fragen: Worauf soll ich besonders gut achtgeben oder was ist gut, in

dieser oder jener Situation zu tun? Lausche nach innen. Achte auf Körpersignale, Blitzgedanken, innere Bilder und Gefühle – lausche, bis zum Moment, wo du spürst, dass es stimmig ist, den Dialog abzuschliessen und sich beim Höheren Selbst zu bedanken.

Varianten für zu Hause: Du kannst auch zum Lauschen der Botschaften ein Bild malen oder schreiben oder dich bewegen.

Vielleicht kennst du zusätzliche Begleitende, die dir Botschaften aus dem Universum senden. Ich gehe oft mit meinen Engeln in Kontakt oder mit den Feen, die in meiner Umgebung sind und erlebe dabei auch viel Schmunzeln, Freude, Humor und Lachen, das nährt und dem Leben die Schwere nimmt.

Stehe nun unter den Wasserfall, lass das Wasser über Kopf und Körper fallen wie beim Duschen, lass dich von diesem erfrischenden und klaren Wasser reinigen, innerlich und äusserlich. Lass es fliessen in dir und über deinen Körper. Spüre die Kraft des Wassers, nimm sie in dich auf. Nimm deinen Schatz aus der Verbindung mit dem Höheren Selbst in dich auf, spüre den Kanal der inneren Kraft und die Verbindung zu deinem Höheren Selbst. Fülle diesen Kanal mit goldenem Licht. Mache dir bewusst, dass dies zu erahnen und zu spüren ein riesengrosses Geschenk ist. Deine Dankbarkeit und deine Demut helfen dir, diese Verbindung offen zu halten und zu pflegen.

Wenn du aus dem Wasserfall trittst, spüre die Sonne. Lass dich von der Wärme der Sonne, die du auf der Haut spürst, küssen. Lass das Licht der Sonne durch dich hindurch leuchten. Fülle dich mit dem Licht der Sonne. Geniesse diesen Augenblick. Wenn du dich genügend gestärkt und erfüllt von Licht und Wärme fühlst, tritt durch die Pforte des Lichts zum See des Inneren Wissens.

Nimm folgende Affirmation aus dem Tal der höheren und inneren Kraft mit:

Ich nehme mir Zeit zum Innehalten und Hinspüren, ich pflege die Verbindung zu meinem höheren Selbst. Ich achte auf meine inneren Impulse und öffne mich für ihre Botschaften.

Geniesse den Anblick, die Ruhe und das neue Wissen, das sich dir erschlossen hat auf dem Weg, den du gerade zurückgelegt hast.

Reflexion am See

Stehe oder setze dich an den See des Inneren Wissens. Du kannst dich auch bewegen und tanzen, die Antworten in dir oder über deine Stimme erklingen lassen.

Lass deinen Besuch der vier Wasserfälle nochmals Revue passieren: was war dir bekannt und was völlig neu für dich? Was waren deine Erfahrungen, was sind deine Erkenntnisse? Welcher Wasserfall ist für dich derjenige, der dir am nächsten steht? Sind die verschiedenen Ebenen der inneren Kraft für dich nachvollziehbar? Und könnten sie auch für dich ein gangbarer Weg sein – ohne dass sich dein Verstand einschaltet?

Transfer in den Alltag

Beobachten – hinspüren – hinhören, immer wieder, kontinuierlich. Eigene Erfahrungen sammeln, reflektieren, die Schätze erweitern und vertiefen, das Vertrauen in die Intuition verstärken, sie als Quelle der inneren Kraft annehmen, sich an ihr erfreuen, mit ihr

experimentieren, dankbar sein, beobachten, was sich dadurch verändert. Üben, üben, üben, immer wieder. Welche Form wählst du dir aus, damit du dranbleibst?

Wenn du dich vom See des Inneren Wissens entfernst, schaue nochmals auf den See, nimm seine Ruhe in dir auf, höre den leisen Wellen zu, die am Rande leise plätschern, was haben sie dir noch zu sagen? Gibt es für dich dazu Worte, Farben, Formen, Töne, Bilder oder Düfte auf deiner Weiterreise?

Literatur

Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher, Fischer Verlag Frankfurt am Main, 9. Auflage Februar 2012

Kahnemann, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken, Pantheon-Ausgabe, Siedler Verlag, München, Zwölfte Auflage 2015

Laloux, Frederic: Reinventing Organizations, Ein illustrierter Leitfaden sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit, Verlag Franz Vahlen GmbH München, 2017

Shakti Gawain mit Laurel King: Leben im Licht, Quelle und Weg zu einem neuen Bewusstsein, Wilhelm Heyne Verlag GmbH, München, 1992

Tersmeden, Camilla: Leb dein Leben bunter, sei fröhlich, leicht und wunderbar, Silberschnur Verlag, Göllesheim, 2017

Tal der Stille und Meditation

*«Immer
wieder gilt es
sich auszurichten
vom Äusseren der Geschäfte
zu dem, was innen wohnt
im Verborgenen, in der Stille,
dort, wo nur das
lauschende Hören
im Stillwerden
hingelangt.*

*Hieraus
Kommen die Impulse,
die uns täglich neu werden lassen,
um den Herausforderungen des Alltags
mit Mut und Gelassenheit und
liebender Freude zu
begegnen.» Johanna Arlt*

Zitate, die dir die weiteren Möglichkeiten dieses Tales aufzeigen:

*«Die Stille des Seins
Alles beginnt in der Stille.
Alles endet in der Stille.
Die Stille ist die beständigste Kraft im Universum.» Jonas Deep*

«Es gib einen Ort in uns, wo Stille waltet und wo wir mit Gewissheit wissen, was zu tun und zu lassen ist.» Emanuel Kummer

*«Das Schöpferische entfaltet sich in der Stille zu einer umwandelnden Kraft.»
Ladislav Boros*

«Unsere grössten Erlebnisse sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden.» Jean Paul

«Die äussere Stille ist zwar hilfreich, aber nicht erforderlich, um innere Stille zu finden. Selbst wenn Lärm da ist, kannst du der Stille hinter dem Lärm gewahr werden, des Raums, in dem Stille entsteht.» Eckhart Tolle

«Das Allerbeste, wozu man in diesem Leben kommen kann, das ist, dass du schweigst und Gott in dir wirken und schweigen lässt.» Meister Eckhart (1260 – 1328)

Im Tal der Stille und Meditation wirst du der Stille Raum geben, die Stille hören und in dir Ruhe erfahren. Wie es der Name des Tales sagt, werden dich Ruhe und Stille begleiten. Du wirst der Stille begegnen, was je nach Typ Mensch eine Herausforderung oder eine

Heimkehr sein kann. Sie verbinden dich mit dir selbst und dem grossen Ganzen. Sie öffnen in dir einen Raum, den du jederzeit im Alltag betreten und aus ihm schöpfen kannst. Durch Stille und Meditation kannst du innerlich zu Ruhe, Gelassenheit und Entspannung gelangen, was einen grossen Einfluss auf dein Denken, Fühlen und Handeln hat. Sie können dein Denken zurückhalten und Emotionen, die hoch gehen, beruhigen und bringen dich in deine Balance.

In der Stille ruhen bedeutet, in sich selbst zu ruhen, bei mir, mit mir und in mir zu sein. Die Grenze zwischen aussen und innen löst sich auf. Körper und Geist und Seele werden eins.

Meditation

«Wenn wir in die Stille gehen, können wir mit unserer Seele in Verbindung kommen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit nach innen. Wir ziehen unsere Aufmerksamkeit von der äusseren Welt an einen stillen Punkt im Innern zurück.»

Rajinder Singh

Die Seele ist wie ein freier Vogel, der durch das Leben fliegt. Sie ist freigegeben und besitzt somit eine Freiheit in sich selbst.

Durch die Meditation können wir mit der Stimme unserer Seele mehr in Einklang kommen. Die Meditation hilft uns, das Göttliche wie Frieden und Liebe in uns zu entdecken und in die Welt zu tragen. Sie dient zu unserem Ich zu kommen, zu unserem höheren Selbst zu gelangen, mit unserer Seele in Kontakt zu kommen, unsere Potentiale herauszuschälen.

Meditation und meditative Übungen sind mögliche Formen des Erfahrens der Stille und des sich Versenkens, des ganz bei dir seins. Durch sie kannst du das Licht und die bedingungslose Liebe in dir entdecken.

Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit der Meditation bestätigen, dass sie auf die Gesundheit sowohl auf der physischen, psychischen als auch seelischen Ebene einen positiven Einfluss hat. Meditation kann uns beruhigen, entschleunigen und entstressen.

In der Meditation vergessen wir den Körper. Er entspannt sich vollständig. Wenn wir ganz konzentriert sind, verlieren wir sogar jedes Bewusstsein von Schmerz oder Unbehagen in unserem Körper. Je mehr Zeit wir in Meditation verbringen, desto länger bleibt unser Körper entspannt.

Die gewaltige Informationsflut, der wir heute ausgesetzt sind, muss unser Gehirn verarbeiten. Je mehr Informationen es sind, desto überforderter ist das Gehirn. Das Gehirn muss sich Konzepte schaffen, wie es mithalten kann. Mit Hilfe der Meditation können wir uns vor Informationen schützen, denn das Denken tritt in der Meditation zurück.

Nach Osho bedeutet Meditation «den Verstand hinter sich zu lassen und nach etwas in unserem Bewusstsein zu suchen, das über unserem Verstand steht, das dem Verstand befehlen, das den Verstand neu gestalten kann.» Durch regelmässiges Meditieren besetzen uns die Gedanken immer weniger, und wir gelangen allmählich in die Freiheit des Geistes. Meditation ist die Kunst, bei der Sache zu bleiben, wo wir gerade drin sind. Durch die Meditation werden Konzentration und Präsenz gestärkt.

Meditation stärkt uns, indem sie uns mit Licht und Freude füllt. Sie führt uns zu unseren schöpferischen Quellen der Kraft und Liebe. Sie kann unsere intuitive und spirituelle Fähigkeit, die uns zu uns selbst und zum höheren und grösseren Ganzen führt, fördern und uns in ein Land des Lichts und der Liebe führen. Sie kann unser Bewusstsein erweitern, uns höher schwingen lassen.

Kontemplation

«Kontemplation ist spirituelles Staunen. Sie ist spontan ehrfürchtiges Erschauern vor der Heiligkeit des Lebens und des Seins.» Thomas Merton

Nebst des Begriffes Meditation gibt es auch den Begriff der Kontemplation. Dies ist der Weg der christlichen Mystik. Die Basis der Kontemplation ist das Sitzen in stiller Versenkung und nutzt die gleichen Übungen wie die Meditation wie lauschen nach innen, den Atem beobachten, lautlose Wiederholung eines Gebetwortes. Nach Reiner Manstetten dienen auch die kontemplativen Übungen der allmählichen Befreiung von Bildern, Gedanken und Gefühlen, die unser Bewusstsein besetzen. Für Richard Rohr ist «Kontemplation die Einübung, die Räume des Herzens und des Verstandes genug lange offen zu halten, damit der Verstand neues bisher verborgenes Material sehen kann.» Für Willigs Jäger ist die Botschaft des kontemplativen Lebens bedeutsam für die Zukunft der Menschheit.

Beides, Meditation und Komplementation sowie meditative Übungen sind mögliche Instrumente. Welches dein Zugang ist, das kannst du hier im Tal der Stille und Meditation für dich selbst herausfinden. Verlass dich dabei auf die Weisheit deines Körpers: in welchen Momenten fühlen er und du sich wohl?

Reise durch das Tal der Stille und Meditation

«Glaube nichts, was du nicht selbst erfahren hast.» Rajinder Singh

Was auch immer deine Absicht ist beim Besuch des Tales der Stille und Meditation lasse die Stille zu, reise mit ihr nach innen, lass dich ein auf meditative Momente und lerne ihre Qualitäten kennen, die unterschiedlich sein können. Lass dich durch meditative Momente an deinen inneren Ort der Ruhe und Stille führen. Experimentiere, beobachte und übe, immer wieder.

Übungsplätze

Auf der Wanderung durch das Tal der Stille und Meditation lernst du an unterschiedlichen Übungsplätzen verschiedene Formen und Ansätze der Stille und Meditation kennen. Die Möglichkeiten zum Ausprobieren reichen von der Konzentration auf den Atem, vom Still- und Leersein, dem meditativen in dich kehren bis zur Konzentration auf Licht und Liebe. Ich wünsche dir, dass du die Stille in diesem Tal als kraftvolle Quelle geniessen kannst. Lass dich überraschen, wie du dich erfährst, wenn du wirklich still wirst.

Die Wanderung durch das Tal der Stille und Meditation geht durch einen lichtvollen Wald mit vielen Ruheplätzen, die zum Ruhen einladen. Dies können Plätze mit Bänk-

chen, grossen Steinen, Baumstrünken, Baumstämmen, trockenen Wiesen oder Plätze mit Klöstern und Tempeln sein. Es ist, wie es der Name sagt, in diesem Tal still – absolut still. Du hörst nur deinen Atem, die Geräusche, die dein Bewegen machen, sonst gar nichts. Du gehst in der und in die Stille.

Das, was du hier antriffst, ist eine Auswahl aus einer bunten Palette von Meditationsmöglichkeiten und Stilleübungen lauter Übungen wie ich sie gut kenne. Probiere aus. Wenn du die Wirkung der einzelnen Beispiele wirklich erfahren willst, brauchst du Ausdauer und Geduld, um jeden Tag zu üben. Dazu brauchst du je nach Form, die du gewählt hast, unterschiedlich viel Zeit. Übe immer zur gleichen Zeit, so dass die Übung zu einem Teil deines Tagesrhythmus wird.

Die fünf Plätze stehen für folgende Formen der Stille und Meditation: Innere Reisen und Imaginationen, Atem und Konzentration, Stille und Leere, Verbindung mit dem Licht und Verbindung mit dem grösseren Ganzen.

Das Tal der Stille und Meditation betriffst du durch ein schlichtes Tor aus Holz. Es steht mitten im Licht und ist von lauter Bäumen und Sträuchern umgeben. Dank des Lichtes der strahlenden Sonne über dem Tor kannst du den Eingang im Dickicht finden.

Platz der Inneren Reisen mit Imaginationen

Der erste Platz ist der Platz der Inneren Reisen mit Imaginationen. Es ist ein grosser runder Platz inmitten eines Waldes. Auf dem Platz verteilt hat es verschieden grosse Steine, die zum Sitzen einladen. Wähle eine Sitzmöglichkeit aus, die dir passt oder lege dich einfach auf die Wiese oder einen warmen Felsen.

Atme tief ein und aus und entspanne dich. Wenn du sitzt, sitze gerade hin. Schliesse die Augen oder richte deinen Blick einfach auf den Boden.

Stell dir vor, du reisest mit einem grossen Ballon über dein Leben, das du von oben betrachten kannst. Was kannst du alles erkennen? Wie zeigt sich deine Vergangenheit, deine Gegenwart und auch deine Zukunft? Wenn du bei der Zukunft angekommen bist, lass den Ballon sanft landen.

Stelle dir einen Menschen vor, den du liebst. Umarme ihn zärtlich und lass ihn deine Liebe spüren. Verbinde dich mit ihm.

Leg dich auf den Boden und schaue den Wolken zu, lass sie einfach vorbeiziehen. Spüre wie du still wirst und immer mehr deine Mitte spürst. Übergib deine Gedanken und Gefühle den Wolken.

Du kannst auch übers Tanzen und Bewegen in deine Mitte kommen und sie intensiv spüren. Auch hier gilt, die kommenden Gedanken und Gefühle vorbeiziehen zu lassen und sich voll und ganz der Bewegung hinzugeben mit der Konzentration auf die Mitte deines Körpers.

Du kannst dich auch friedlich auf einen Punkt konzentrieren: sei es im Aussen wie zum Beispiel auf eine Kerzenflamme oder auf eine schöne Pflanze, sei es im Innern wie zum Beispiel auf dein Herz, deinen Bauch, deine Stirn, dein drittes Auge.

Setze dich auf einen der Steine und mache es dir bequem. Wähle eine Qualität aus, der du auf deiner Reise durch das Tal der Stille und Meditation näherkommen möchtest.

Wiederhole dieses Wort wie ein Mantra, immer wieder. (Beispiel: Frieden) Spiele mit dem Wort, indem du andere Wörter dazu nimmst. (Beispiel: Frieden in mir, Frieden in dir, Frieden auf der Welt etc.) Wenn du magst, kannst du den Begriff und die Worte auch in dir singen und erklingen lassen. Bewege die Worte in deinem Herzen so lange hin und her, bis du mit ihnen mitschwingst, bis du mit ihnen eins geworden und in dir zur Ruhe gekommen bist.

Nimm durch deinen Körper hindurch wahr, dass du schwer bist. Spüre das Gewicht deiner Hände, Arme, Schultern, deiner Füße, Beine, deines Beckens, des ganzen Rückens und deines Körpers bis hin zum Scheitel des Kopfes. Du spürst, wie schwer du bist und lässt dein Gewicht zur Erde hin los, so gut dies dir möglich ist.

Setze oder lege dich bequem hin. Nimm deine Gefühle und deine Gedanken wahr. Hole deine ausgefahrenen Sinne vom Aussen zurück zu dir ins Innere. Atme tief ein und aus. Stell dir deine Leichtigkeit vor und spüre sie, spüre dein Mitgefühl für dich selbst und für andere, spüre deine Freude, deine Dankbarkeit, deine Lebendigkeit etc. und was du dir alles sonst noch wünschst.

Platz des Atems und der Konzentration.

Als nächstes kommst du auf den zweiten Platz, den Platz des Atems und der Konzentration. Du findest hier einen Klostergarten und einen Kreuzgang eines ehemaligen Klosters aus der Zeit des romanischen Stils.

Lege dich auf den weichen Moosboden inmitten des Klostergartens. Atme tief ein und aus, bis du spürst, dass du ruhiger wirst. Führe deinen Atem nun in deinen rechten Fuss, in die Knöchel deines rechten Fusses, in die Wade – das Knie und die Oberschenkel, dasselbe nun mit deinem linken Fuss und dem linken Bein. Atme in deinen Bauchraum, in deine Leber, Milz, den Magen und die Därme. Atme in deine Wirbelsäule, deine Rippen, in deinen Brustraum. Atme in deine rechte Hand, in den Unterarm, den Oberarm und ebenso in die linke Hand und den linken Arm. Atme in deinen Kopf, den Mund, die Stirn und die Kopfhaut. Entspanne dich und atme ruhig.

Setze dich im Klostergarten auf das Bänkchen, das dort steht. Spüre den Boden, deine Beine, deine Sitzhocker, deine Mitte, dein Herz und deinen Scheitel. Atme ein und aus, atme bis in den Bauch, ein und aus, bis du deinen Rhythmus gefunden hast. Konzentriere dich einfach auf deinen Atem, soviel mal – wie es gerade für dich stimmt. Atme so, wie der Atem kommen und gehen möchte. Atme durch die Nase ein und langsam und konzentriert wieder aus, ebenfalls durch die Nase. Spüre nach, was mit deinem Körper geschieht.

Du kannst, wenn du magst, beim Ausatmen langsam in Gedanken ein zweisilbiges Wort sprechen wie zum Beispiel Ruhe, Stille, Frieden, Liebe. Du kannst das wiederholen so lange, bis du merkst, dass deine Konzentration nachlässt. Du kannst auch die untenstehenden Aussagen dazu nehmen. Und wie immer gilt: Wähle aus! Dasselbe kannst du im Kreuzgang im Gehen tun: Schritt für Schritt ein- und ausatmen.

Achte beim Gehen im Kreuzgang auf deinen Atem, auf das Ein- und Ausatmen. Immer wieder von Neuem. Kommen Gedanken auf, lass sie wie Wolken vorbeiziehen und konzentriere dich wieder auf dein Ein- und Ausatmen.

«Du bist da, hundertprozentig bei dir selbst, Körper und Geist sind eins, denn der Atem stellt eine Brücke her zwischen Körper und Geist.» (Thich Nhat Hanh)

*«Ich atme ein und beruhige mich;
ich atme aus und fühle mich erleichtert.»*

*«Ich atme ein und lächle.
Ich atme aus und lasse los.»*

*«Ich atme ein und verweile im gegenwärtigen Augenblick.
Ich atme aus und fühle, das ist ein wundervoller Augenblick.»*

*«Ich bin ich mir bewusst:
Ich atme ein.
Ich bin ich mir bewusst:
Ich atme aus.»*

*«Während ich einatme, spüre ich:
Mein Einatmen wird tiefer.
Während ich ausatme, spüre ich:
Mein Ausatmen wird länger.»*

*«Ich atme ein und komme zur Ruhe,
ich atme aus und lächle.»*

*«Ich atme ein und weiss: ich lebe.
Ich atme aus und lächle dem Leben zu.»*

*«Ich atme ein
Und bin mir meines Herzens bewusst.
Ich atme aus
Und lächle meinem Herzen zu.»*

Quelle: Thich Nhat Hanh, Schritte der Achtsamkeit

Sein Tipp dazu: Wenn du dies einige Wochen übst, wirst du dich zunehmend konzentrierter, ausgewogener und freudvoller fühlen.

Platz der Stille und Leere

Der dritte Platz auf deiner Reise durch das Tal der Stille und Meditation ist der Platz der Stille und Leere. Er lädt dich wie es sein Name sagt zur Stille und Leere ein.

«Gehe in die Stille, denn in der Stille reifen die Dinge. In der Stille wirst du wiedergeboren, umgewandelt und neu belebt.» Eileen Caddy

Du findest auf diesem Platz einen leeren Tempel mit einer Mitte, in der du sitzen kannst. Der Tempel ist auf der einen Seite offen, die drei anderen Seiten sind schön verarbeitete Holzwände mit einem Dach, das dich vor Regenschauer schützt. Bevor du in den Tempel trittst, ziehe bitte deine Schuhe aus. Setze dich bequem hin mit dem Rücken zur Wand.

Spüre den äusseren Raum über deinen Körper und deine Sinne, spüre deinen inneren Raum und verbinde dich mit ihm. Höre die Stille, lausche deiner eigenen Stille in dir, nimm sie wahr, lass dich von ihr durchströmen.erspüre das Geheimnis der Stille.

Nimm die Stille des Tempels und des Platzes in dich auf. Atme sie ein und verteile sie beim Ausatmen in deine Zellen.

Sei Beobachtende. Wenn Gedanken auftauchen, werte sie nicht, lasse das, was kommt, gleich wieder los. Was vergangen ist, ist vergangen und die Zukunft ist noch nicht da. Bleibe im Hier und Jetzt.

Lass deine Gedanken und Gefühle vom Wind wegwehen. Lass sie wie Wolken vorbeiziehen.

Auf dem Platz der Stille und Leere gibt es einen kleinen See. Er ist ruhig. Du hörst keine Wellen. Setze dich an sein Ufer oder etwas weiter weg, so wie es für dich passt. Blicke auf den See und wie sich die Landschaft, Berge, Bäume in ihm spiegeln, wie Landschaft und See ineinander gehen. Lausche der Stille des Sees. Lausche in dich, habe den Mut, deiner inneren Leere zu begegnen.

Komm zum Sonnenaufgang hierher. Schaue der Sonne beim Aufgehen zu, lege deine To-do-Liste im Kopf los und sei einfach. Oder schaue dem Sonnenuntergang zu, lass das Geschehen des Tages los und sei einfach da, in diesem wunderbaren zu geniessenden Moment.

Wenn du einen Baum anschaut, nimm seine Stille wahr und du wirst selber still. Du schwingst mit seiner Stille mit und verbindest dich mit ihm.

Platz der Verbindung mit dem Licht

Der vierte Platz ist eine Wiese, die vollkommen an der Sonne und im Licht liegt. Es gibt hier keine Dunkelheit und Nacht – das Licht ist stärker.

Setze oder lege dich bequem hin. Schliesse deine Augen, atme tief ein und aus, entspanne dich. Stell dir vor, dass in dir und überall um dich herum ein mächtiges Feld des Lichts wirkt. Es nährt und schützt dich. Du fühlst dich in diesem Feld leicht, hell und froh. Spüre nach, wo das Feld des Lichts am meisten strahlt, wo das Licht des Feldes in dir am meisten strahlt, wo es in dir am dichtesten präsent ist. Atme in diesen Teil des Feldes – ein und aus. Spüre wie er sich weitet, dich frei macht, dich leicht macht und dich ruhig und dankbar werden lässt. Vielleicht magst du dir selbst zur Stärkung einen Satz sagen. (Beispiele: Ich fühle das Licht in mir. Ich bin Licht. Ich möchte mein Licht weitergeben.)

Stehe mit beiden Beinen gut verankert entspannt da. Atme durch deinen Scheitel und bis hinunter in deinen Bauch ein. Atme von deinem Bauch bis zu deinem Scheitel aus, ein – aus. Fülle deinen Atem mit goldenem Licht – atme es ein und aus, ein und aus. Wenn du magst, kannst du das Licht, das du einatmest in deinen ganzen Körper verströmen lassen und deine Zellen damit füllen. Anmerkung: diese Übung kannst du auch im Liegen machen und anstelle des Lichts dich mit Liebe füllen und umgeben.

Atme tief. Lass in deinem Herz ein Licht erstrahlen, das sehr klar und lichtvoll ist. Es sieht wie eine Sonne in deinem Herzen aus. Lass aus deinem Herzen einen Lichtstrahl heraustreten, der sich mit der Sonne und ihrem Licht verbindet. Verbinde die Sonne mit deiner Sonne im Herzen. Lass diesen Lichtstrahl der Verbindung hin und her fliessen.

Lass die Energie kreisen, atme tief. Spüre das Licht und die Liebe, die zu dir strömen, fülle dein Herz damit.

Setze dich bequem hin. Schliesse deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Du kommst immer mehr bei dir an und lässt los. Spüre deinen Herz-Raum. Stell dir vor, dass in deinem Herzen ein helles Licht ist. Lass es leuchten, immer heller und heller. Sieh wie es immer strahlender wird. Dein Herz verschmilzt mit dem Licht. Stell dir die einzelnen Mitglieder deiner Familie vor und sende ihnen von deinem wärmenden goldenen Licht. Kehre in dein lichtvolles Herz zurück und stelle dir deine erweiterte Gemeinschaft vor und sende auch ihr wärmendes goldenes Licht. Zurück in deinem Herzen stelle dir die Menschen des ganzen Landes, in dem du lebst, den Kontinent, den ganzen Planeten vor und sende dein wärmendes goldenes Licht sowohl an die Menschen als auch an die Mutter Erde. Kehre wieder ganz in dein lichtvolles Herz zurück. Spüre es tief. Nimm das Licht nun mit in dein Leben und zu dem, was du nun zu tun hast.

Platz der Verbindung mit dem grösseren Ganzen

Auf dem letzten und fünften Platz findest du verschiedene leere Höhlen mit wunderbaren bequemen Sitzplätzen, die zum Meditieren einladen. Wähle dir diejenige aus, die sich stimmig für dich anfühlt. Die Meditationsanleitung ist für alle Höhlen dieselbe.

«Meditation beseitigt die Probleme des Lebens nicht, doch wir betrachten sie aus einem neuen Blickwinkel. Sie löst sie nicht auf, doch sie ermöglicht einen neuen Blickwinkel, eine neue Perspektive. Sie erhebt uns über die Bereiche der physischen Welt, so dass wir Regionen des Friedens und Glücks betreten können.» Rajinder Singh

Auf dem fünften Platz übst du die Verbindung mit dem grösseren Ganzen.

Meditation ist ein Vorgang, bei dem wir unsere Aufmerksamkeit von der äusseren Welt zurückziehen und am Sitz der Seele sammeln:

«Setze dich bequem hin, dass du längere Zeit so verweilen kannst, ohne dass du dich dabei bewegst.

Schliesse sanft deine Augen, schaue gerade nach vorne und konzentriere deine Aufmerksamkeit auf die Mitte der Dunkelheit, die vor dir liegt. Es ist nicht das physische Auge, dass diese Dunkelheit wahrnimmt, sondern das dritte Auge, das sich zwischen und hinter den beiden Augenbrauen befindet.

Schaue einfach in die Mitte dessen, was vor dir liegt. Wiederhole in Gedanken langsam irgendeinen Namen Gottes, der dir vertraut ist. Wiederhole den Namen mental und schaue dabei gerade nach vorne. Diese Wiederholung wird das Gemüt beschäftigen und vom Umherwandern abhalten.

Wenn Licht oder innere Visionen auftauchen, konzentriere deine Aufmerksamkeit weiter auf die Mitte dessen, was du gerade siehst, und fahre fort, die Namen Gottes zu wiederholen.»

Quelle: Rajinder Singh, Heilende Mediation

«Wenn unsere Seele mit dem jenseitigen Licht in Verbindung kommt, werden wir von vollständiger Ruhe und Zufriedenheit erfüllt. Wir sind mit uns selbst in Frieden und sorgen uns nicht um Probleme um uns herum. Dieser Frieden strahlt auf alle aus, die mit uns in Verbindung kommen. So werden wir zu einer Quelle der Freude und Inspiration für andere, sei es für unsere Familienmitglieder, unsere Freunde und Verwandten, unsere Mitarbeiter, unsere Gesellschaft oder die ganze Welt.»

Rajinder Singh in Heilende Meditation

Meditation ist ein radikaler Akt. Menschen leben anders. Es gibt keinen Unterschied zwischen Leben und Meditation, das Leben kommt in die Meditation und umgekehrt. Das ganze Leben ist Praxis. In der Meditation verbinden sich in uns verschiedene Intelligenzen und werden in die Welt gebracht so wie wir mit der Welt interagieren.

Durch die Meditation öffnet sich ein neuer Raum. Meditation wird zum Kommunikationsmittel mit deiner Innenwelt.

Regelmässige Meditations- und Achtsamkeitspraktiken und meditative Übungen erweitern den Verbindungskanal vom Unterbewusst- zum Bewusstsein.

Nach Jon Kabat-Zinn kann es uns über Bewusstheit gelingen «böses» und «gutes» miteinander in Kontakt zu bringen, zu befrieden. Dazu hilft uns das Erforschen unserer Urteile im Alltag und das bewusste Erforschen der Art und Weise wie wir leben.

Parallel zum regelmässigen Meditieren gehört für mich dazu, sich selbst zu beobachten, Muster, die mir nicht mehr dienen und die mich blockieren, loszulassen, meine emotionalen Reaktionen und verletzende Worte unter Kontrolle zu bringen, mein Leben nach ethischen Prinzipien wie Gewaltlosigkeit, Ehrlichkeit, bedingungslose Liebe, Dienen, Demut und Bescheidenheit zu gestalten.

Spirituelle Meister sagen, dass wir uns in der Meditation erholen und sie den Schlaf ersetzt.

Durch regelmässige Übungen wirst du das Tor zu deinem inneren Frieden und deiner Weisheit öffnen und in dir spüren. Du wirst Gelassenheit erlangen und dich allmählich innerlich befreien vom Gefängnis der immer gleichen Gedanken, gleichen emotionalen Reaktionen und des Nichthandelns.

Ende der Reise durch das Tal der Stille und Meditation

Am Ende des Platzes der Verbindung mit dem grösseren Ganzen breitet sich vor dir der See des Inneren Wissens aus. Geniesse den Anblick, die Ruhe und das neue Wissen, das sich dir erschlossen hat auf dem Weg, den du gerade zurückgelegt hast.

Du trittst aus der Stille und der Versenkung zurück in die Welt, um Weltverantwortung mit dem grossen Ganzen verbunden bleibend zu übernehmen.

Reflexion am See

Stehe oder setze dich an den See des Inneren Wissens. Du kannst dich auch bewegen und tanzen, die Antworten in dir oder über deine Stimme erklingen lassen.

Lass deinen Besuch der fünf Plätze nochmals Revue passieren: was war dir bekannt und was völlig neu für dich? Was waren deine Erfahrungen, was sind deine Erkenntnisse? Welcher Platz ist für dich derjenige, der dir nun nach der Reise durch dieses Tal am nächsten steht? Was sind deine Schlüsse daraus?

Praktiken der Stille und Meditation im Alltag

«Wir brauchen Menschen, die in sich selbst verankert sind. Menschen, die aus ihrer inneren Mitte leben und daraus ihre Arbeit gestalten.» Anna Gamma

In einem meditativen Zustand sind wir geschützt vor Reaktionen, die Stress verursachen. Wir können die Ruhe aus der Meditation mitnehmen und gegen die Anspannungen des Alltags einsetzen, indem wir uns mit dieser Ruhe verbinden.

Erinnere dich an das Ein- und Ausatmen. Setze dies bewusst im Alltag überall ein, sei dies von der Arbeit nach Hause oder umgekehrt, vor einer oder während eines schwierigen Gespräches, im sich bewegen in der Wohnung, beim Anstehen an der Kasse oder beim Warten auf den Bus oder Zug, draussen in der Natur etc.

Du solltest Emails beantworten, dem Partner zuhören, mit den Kindern Aufgaben machen und kochen: alles prasselt auf dich ein. Schaffe dir Räume der Stille für wenige Minuten oder ein tiefes Durchatmen oder regelmässiges Üben von meditativen Praktiken im Tagesablauf.

Lasse dich selbst vor einem Gespräch kurz still sein und achtsam atmen. Ermutige andere dies auch zu tun, damit wirklich alle geistig da sind und das Gespräch oder die Sitzung effektiver wird.

Wenn eine Diskussion zu heftig wird oder sich im Kreis dreht, unterbrich sie und lade zur Stille ein, in der sich die Beteiligten das Gehörte durch den Kopf gehen lassen und die Erkenntnisse daraus nachher allen mitteilen.

Lade die Beteiligten zu einem stillen Spaziergang allein in der Natur ein.

Lass die Befindlichkeit zum Beispiel oder die unterschiedlichen Entscheidungen im stillen Gehen erleben.

Lade zum assoziativen Schreiben ein.

Halte die Stille, die in Gesprächen entstehen kann, aus.

Führe auch in Sitzungen stille Sequenzen ein.

Höre bewusst zu – sei beim andern und seiner Idee und seinem Anliegen.

Gönne dir immer wieder mal meditative Pausen zum Beispiel beim Gehen von einem Ort zum andern oder einfach still am Pult sitzend.

Gib in Besprechungen für neue Themen Zeit. Plane Auszeiten zum Erforschen der zukünftigen Möglichkeiten.

Deine Zusammenarbeits- und Lebensqualität kann sich so verbessern, lässt alle Beteiligten menschlicher werden.

«Ich kann eine Person anschauen und denken: ist das eine komplizierte Frau oder typisch deutsch oder ich kann sie anschauen und denken: Sympathisch. Und alles wirkt. Auf die Person und auf mich. Hat man diese Dimensionen entdeckt, ist das Leben ein einziges Abenteuer.» Anna Gamma

Meditative Übungen erscheinen am Anfang oft wie eine Anstrengung. Wenn sie immer häufiger gemacht werden und du ihre Wirkung immer mehr spüren kannst, werden sie spontan, mühelos und leicht. Sie werden selbstverständlich wie das Atmen und ihre Wirkung ist einfach da.

Literatur

Über Meditation oder Techniken gibt es viele Bücher. Sie finden hier eine kleine Liste der Hintergrundliteratur, die mich auf meinem Weg begleitet hat:

Jäger, Willigis: Kontemplation – ein spiritueller Weg, Kreuz Verlag im Herder Verlag GmbH, Freiburg im Breisgau, 2010

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden, Meditationen für ein gelassenes Leben, Knaur Taschenbuch aus der Droemer Knaur Verlagsgruppe München, 2015

Kabat-Zinn, Richard Davidson, Zara Houshmand et al.: Die heilende Kraft der Meditation, Wie sich unser Geist selbst heilen kann, Ein wissenschaftlicher Dialog mit dem Dalai Lama, arbor Verlag, Freiburg im Breisgau, 1. Auflage 2012

Osho: Meditation ist ein Abenteuer, und Meditation – das Sprungbrett ins Dasein, Innenwelt Verlag GmbH, Köln, 2015

Rohr, Richard: Präsenz, Sehen lernen wir die Mystiker, Claudius Verlag, München, 2010

Shakti Gawain mit Laurel King: Leben im Licht, Quelle und Weg zu einem neuen Bewusstsein, Wilhelm Heyne Verlag GmbH, München, 1992

Singh, Rajinder: Entdecke deinen inneren Reichtum, SK-Publikationen Verlags-GmbH, München, 2008

Singh, Rajinder: Die Weisheit der erwachten Seele, Durch Meditation die unbegrenzte Kraft der Seele entdecken, Urania Verlags AG, Neuhausen Schweiz, 2. Auflage 2000

Singh Rajinder: Heilende Meditation, Urania Verlags AG, Neuhausen Schweiz, 3. Auflage, 1998

Thitch Naht Hanh: Schritte der Achtsamkeit, Herder Verlag

Thitch Naht Hanh: Frei sein, wo immer du bist. Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, 2002

Thitch Naht Hanh: Zur Ruhe finden, Meditation für zu Hause, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2013

Tolle Eckhart: Stille spricht, Wahres Sein berühren, Arkana, München, 2003

Tal der Achtsamen Präsenz

«Jeder Tag der erste – jeder Tag ein Leben.

*Jeden Morgen soll die Schale unseres Lebens hingehalten werden,
um aufzunehmen, zu tragen und zurückzugeben.*

*Leer hinhalten, denn was vorher war, soll sich nur spiegeln in ihrer Klarheit, ihrer
Form, ihrer Weite.»* Dag Hammarskjöld, 2. Generalsekretär der UN von 1953 bis 1961

Du begibst dich in ein Tal, das dich im Hier und Jetzt durch dein Leben führt. Du findest in ihm oft Situationen aus deinem Alltag. Du übst in diesem Tal dein achtsames präsent Sein im Hier und Jetzt. Gleichzeitig verbindest du dich mit dem, was sich gerade zeigt. Es ist ein Wechselspiel zwischen nach innen und aussen präsent und gegenwärtig sein.

Atme tief ein und aus, und tritt durch das Tor deines gegenwärtigen Lebens. Die Wanderung durch dieses Tal lädt dich ein, präsent in dir und bei dir zu sein und gleichzeitig offen und wach durch deinen Alltag zu gehen.

Du triffst im Tal der Achtsamen Präsenz den Augenblick, die Präsenz und Gegenwärtigkeit an – sowie die Achtsamkeit.

Als erstes kommst du auf den Platz des Augenblicks. Er liegt auf einer Lichtung etwas unterhalb des Eingangstores. Beim Wandern kannst du ihn schon von weitem mit deinen Augen erblicken. Er ist wie auch der Platz der Präsenz und Gegenwart sowie der Platz der Achtsamkeit mitten in deinem jetzigen Leben. Wie es landschaftlich aussieht und welche Alltagssituationen sich zeigen, ist von Person zu Person verschieden. Die Verbindung der drei Plätze ist in dir selbst. Du findest überall im Tal Übungen, die dich unterstützen, in deinem Alltag anwesend zu sein, und die dich in deiner Präsenz durch deinen Alltag führen.

Lass dich dabei von einem Zitat von Thich Nhat Hanh begleiten:

«Der beste Moment zu üben ist immer ... jetzt.»

Und ich kann bestätigen: Achtsamkeit ist Übungssache. Du bist in deiner Disziplin des Übens gefordert, um die Wirkung genießen zu können.

«Was auch immer du in diesem Moment tust, lerne, dich komplett nur auf dieses eine Ding zu konzentrieren. Sei aufmerksam: zu jedem Aspekt von dem, was du gerade tust, zu deinem Körper, zu deinen Gefühlen, zu deinen Gedanken.

Gegenwärtig sein, kann anfangs müde machen, weil du nicht daran gewohnt bist – das ist okay. Bist du müde, gönne dir eine Pause – danach kommst du zurück und übst wieder für eine Weile. Du sollst dich nicht überanstrengen, stattdessen solltest du bemerken, wie deine Ängste und Sorgen sich auflösen und du viel mehr Freude an dem hast, was du gerade tust.

Übe gegenwärtig sein, in kleinen, einfachen Schritten. Jeder Schritt bringt dich weiter und hilft dir, Ruhe und inneren Frieden, mitten in der Hektik deines Lebens, zu finden.» Quelle: <http://www.der-buddhismus.de/die-kraft-der-gegenwart>

Hinweis

Wie das Üben immer wieder und jederzeit im Alltag sein kann, sind hier in diesem Tal auch Zitate, Texte und Übungen manchmal miteinander verwoben.

Platz des Augenblicks

«Alles und jedes, das mir begegnet, ist der Augenblick.» Doris Zölls

Dieser Augenblick ist jetzt gerade. Was auch immer geschieht, es ist immer jetzt. Aus diesem einen Augenblick heraus lebst du dein Leben.

Wir werden von unserem Gehirn oft in die Vergangenheit oder Zukunft gerissen, weg von dem, wo wir uns gerade befinden, was wir gerade tun. Wir sind häufig von unserem Leben, das im gegenwärtigen Augenblick sich ereignet, dadurch entfremdet.

«Der gegenwärtig Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.» Jon Kabat-Zinn

«Wenn dir das bewusst ist, kannst du ihm nicht entrinnen. Konzentriere dich in positiver Weise auf das Hier und Jetzt, denn, wenn du dich mit dem gegenwärtigen Augenblick anfreundest, fühlst du dich zu Hause, wo immer du bist. Wer sich nicht im Jetzt zu Hause fühlt, wird sein Unbehagen immer mit sich herumtragen, wohin er auch gehen mag.» Eckhart Tolle

Im Augenblick sein bedeutet: im «Jetzt» zu leben; den aktuellen Moment und das, was du gerade tust, bewusst wahrzunehmen; dein Sein mit deinen Taten zu vereinen.

Jeder Moment ist kostbar

Im Moment leben heisst, du bist gegenwärtig und präsent im Gehen auf den Bahnhof, beim Telefonieren, in der Begegnung mit Menschen. Du bist da, wo du gerade bist, tust, was du zu tun hast, ohne Kommentar, ohne Beurteilung. Wenn du mit einer Person in Kontakt bist, bist du nicht nur mit dem Körper gegenwärtig, sondern auch mit deinem Geist und deiner Seele. Diese Person ist in diesem Moment die wichtigste Person.

Lass dich überraschen durch deine neue aufmerksame Wahrnehmung der Menschen, der Dinge, der Natur, der Kunstwerke und des eigenen Bewusstseins.

Spüre in diesem Moment in dich hinein. Verbinde dich mit dir selbst, deiner Quelle, deiner Kraft, deiner Ruhe, deiner Seele – wie auch du immer dies nennen möchtest. Horche in dich hinein, gehe in Resonanz mit dir selbst. Verbinde dich mit deiner inneren Stimme, höre ihr zu, was sie dir gerade jetzt im Augenblick zu sagen hat oder welche Bilder sich dir von tief innen heraus zeigen. Nimm es an. Akzeptiere es. Lass dich von ihnen begleiten in den nächsten Momenten.

Der schönste Augenblick im Leben

Nach Buddha ist es der gegenwärtige Augenblick, der zum schönsten Augenblick in deinem Leben werden kann. Es ist immer nur der jetzige Moment, den du erfahren

kannst. Es ist der gegenwärtige Augenblick, in dem du dein Leben gestalten kannst. Im Jetzt kannst du erleben, erfahren, erkennen, lernen, entscheiden und handeln.

Tue einfach nichts. Achte auf deinen Atem und auf das, was du hörst, siehst und riechst, ziehe dich ganz in den Augenblick, in die Gegenwart zurück. Richte deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, nimm wahr, was im Moment ist: Spüre deinen Körper, beobachte deine Gedanken und Gefühle, wie sie kommen und gehen, und erkenne den gegenwärtigen Augenblick als Geschenk. Alle Schönheit und alle Zufriedenheit sind genau hier!

Du kannst auch Präsenz im Alltag üben und mit den Gedanken genau da sein, wo du gerade bist wie zum Beispiel beim Zähne putzen, abwaschen oder Hände waschen, beim Warten auf den Bus oder an der Kasse des Supermarktes, beim Kochen etc. Wenn du telefonierst, dann telefonierst du und schaust nicht gleichzeitig die Emails durch. Wenn du isst, dann werfe nicht noch gleichzeitig einen Blick in die Zeitung.

Konzentriere dich voll und ganz auf die Sache, die du gerade jetzt tust. Erkenne dabei auch die spontanen Impulse in dir, Ideen, Möglichkeiten zu dem, was du gerade tust, woran du gerade bist, worüber du gerade nachdenkst.

Verabschiede dich vom Multitasking. Schenke nur gerade der Aufgabe, die du gerade tust, deine volle Aufmerksamkeit. Sei es beim Telefonieren, Essen, beim Treppensteigen, beim Putzen. Achte darauf, wie du dich bewegst, spüre diese Bewegung im ganzen Körper.

Den gegenwärtigen Augenblick wahrnehmen und nicht bewerten

Setze dich oder stehe am Fenster, schaue hinaus. Vielleicht meldet sich die innere Stille in dir und hilft dir präsent zu sein, dich zu spüren – jetzt im Augenblick. Lass deine Gedanken und Gefühle vorbeiziehen und konzentriere dich auf die Gegenwart, auf das, was gerade ist, draussen und in dir.

Betrachte ein Bild. Warte, lange, richtig lange. Beobachte was mit deinem Körper, Geist und Herz passiert. Sei für dich selbst ein teilnehmender freundlicher Beobachter. Urteile oder kritisiere nicht. Akzeptiere was ist. Sei offen für das, was in dich einströmt.

Wie fühlt sich heute Morgen die Dusche an? Bist du wirklich in Gedanken beim Duschen? Spürst du das Wasser auf deiner Haut oder bist du sonst irgendwo und verpasst diesen Augenblick?

Angenommen ich beisse in diesen Apfel, wie schmeckt das? Bist du dich dessen bewusst, was du isst? Wie schnell oder langsam und bewusst tust du dies?

Eine offene, nicht beurteilende Wahrnehmung: Was erfahre ich gerade? Was fühle ich?

Höre auf deinen Körper. Wenn sich Schmerzen zeigen, tauche achtsam in den Schmerz ein. Entspanne dich in den Schmerz hinein. Atme in den Schmerz. Gehe mit dem Schmerz liebevoll und annehmend um. Er gehört zum jetzigen Augenblick. Dasselbe gilt zum Beispiel auch für die Angst.

«Wenn du freundlich bist zu dem, was du betrachtest, dann entspannt es sich und du genauso.» Ajahn Brahm

Innehalten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten des Innehaltens: wahrnehmen der Sinneseindrücke, der Gedanken und Gefühle und der Wirkung:

Wo befindest du dich gerade? Wie fühlt sich die Unterlage an, auf der du sitzt oder stehst? Falls du etwas in den Händen hältst, wie ist der Gegenstand beschaffen? Seine Oberfläche? Gewicht etc. Was riechst du? Spürst du deinen Atem? Was hörst du? Welche Formen und Farben umgeben dich? Wie ist dein Gesichtsausdruck?

Was denkst du gerade? Bist du mit den Gedanken da, wo du gerade bist oder bei dem, was du gerade tust? Was fühlst du gerade? Was kannst du loslassen, um in den gegenwärtigen Augenblick zu kommen?

Willst du das, was du gerade tust oder sagst, ist es wichtig für dich und die Welt, macht es dir Freude, ist es gut und stimmig für dich?

Wie fühlt sich das Sein im jetzigen Augenblick an? Wenn du diesen Augenblick ganz und gar lebst, dann ... Bitte vervollständige den Satz.

Lächle dir selbst immer wieder zu, mehrmals am Tag, ganz von innen heraus, wie wenn dein Bauch, dein Herz, dein ganzer Körper lächeln würde. Einfach da sein und lächeln.

Verbinde dich mit der Welt. Du bist hier, ganz gegenwärtig und bereit zu handeln oder nichts zu tun – je nachdem, wofür du dich entscheidest.

Platz der Präsenz und der Gegenwärtigkeit

Gegenwärtig sein
da sein
präsent sein
im Hier und Jetzt sein
lebendig sein
wach sein
im Augenblick sein

verbunden sein
ein Gefühl, eine Gewissheit aufgehoben zu sein

Präsent sein ist in der Gegenwart leben

«Die Energie des Geistes kann in zwei Richtungen gelenkt werden: Sie kann entweder ins Reagieren, Tun, Denken, Strampeln und Streben fließen; oder ins Loslassen, sich nicht hineinziehen und verheddern lassen, ins blosse Gewahrsein, ohne zu reagieren.» Bjahn Brahm

Präsenz ist Gegenwart. Präsent sein ist in der Gegenwart leben. Präsenz im Alltag ist Leben im Augenblick. Sie ist die ungeteilte Aufmerksamkeit auf Alltägliches. Das Leben vollzieht sich jetzt, nicht vorher und auch nicht nachher.

Wir sind herausgefordert voll und bewusst präsent zu sein, da, wo wir gerade sind, da, was gerade ist. Achte zum Beispiel auf deine Gedanken beim Kochen. Ist dein Kopf voll und ganz beim Zubereiten des Essens? Gleichzeitig sind wir herausgefordert, das anzunehmen, was das Jetzt bringt – innerlich und äusserlich. Kannst du das zulassen?

Gegenwärtig sein ist ein Bewusstseinszustand

«Alles und Jedes, das dir begegnet, ist dein Augenblick. Du bist eins.» Doris Zölls

Das Jetzt ist mehr als das, was gerade im Moment geschieht. Es ist etwas Tieferes.

«Von der Konzentration des Bewusstseins auf den gegenwärtigen Augenblick hängt die ungetrübte und klare Aktion und Reaktion des Bewusstseins ab. Wir können gar nicht angemessen handeln, wenn das Mass von vornherein nicht stimmt und alles nur durch den Spiegel unserer Wünsche oder Ängste erscheint.» Michael von Brück

Ich mache mich dessen immer wieder bewusst. Ich bin das, was ich sage und tue. Ich bin mit meiner ganzen Person präsent. Ich bin in der Leere. Ich versuche mich nicht den Vorstellungen der anderen anzupassen. Ich bin ein offener Raum für die Begegnung. Ich stehe zu mir und dem, was mir bewusst ist. Ich bin ich in meiner Präsenz. Meine Aufmerksamkeit ist im Augenblick und in der Verbindung mit meinem Bewusstsein. Ich bin kongruent in meinem Denken, Fühlen und Handeln.

«Ich bin nicht meine Gedanken, Emotionen, Sinneswahrnehmungen und Erfahrungen. Ich bin nicht mein Lebensinhalt. Ich bin das Leben selbst. Ich bin der Raum, in dem alles geschieht. Ich bin Bewusstsein. Ich bin das Jetzt. Ich bin.» Eckhart Tolle

Wo immer du bist, da triffst du dich selbst. Du bist hier, immer. Auch im Verkehrsstau, in einer Sitzung oder beim Gehen. Wenn du diesen Augenblick voll und ganz annimmst und dich dem, was ist, nicht widersetzt, weicht der Zwang des darüber Nachdenkens und der Emotionen, die sich zeigen. Du bist wirklich hier in der betreffenden Situation angekommen.

Gegenwärtig sein ist ein Bewusstseinszustand des Seins, was nicht heisst, nichts zu tun. Ich begeben mich in einen Seinszustand, aus dem heraus ich handle. Ich definiere mich nicht über das Tun, sondern über das Sein: ich akzeptiere, was ist und schaue, was ich damit mache.

Augenblicke des Nicht-Tuns sind eines der ganz grossen Geschenke, die du dir selbst geben kannst. Versuche im Laufe des Tages, dieses Geschenk des Augenblicks in jedem Moment zu entdecken. Lass die Dinge sich entfalten, ohne etwas zu erzwingen oder zurückzuweisen, was nicht deinen Vorstellungen entspricht.

«Wenn wir bewusst darauf achten, was wir jetzt gerade für einen Gedanken haben, dann ist dieser Gedanke unser gegenwärtiges Erleben – wir sind somit voll in der Gegenwart. Das ist eine gänzlich andere Erfahrung, als wenn wir unser Bewusstsein an den Gedanken verlieren, uns wegtragen lassen oder in den Autopiloten verfallen d.h. wir denken, ohne uns dessen bewusst zu sein.» Beatrice Heller, Franziska Meier

Aktiv und kreativ

Diese drei Aufgaben sind von Eckhart Tolle:

«Wann immer du in zwanghaftes Denken versunken bist, verdrängst du das, was ist. Dann willst du nicht da sein, wo du bist: hier und jetzt.» Eckhart Tolle

Vergiss deine Lebensumstände für ein Weilchen und schenke deinem Leben Aufmerksamkeit. Deine Lebensumstände sind nur in der Zeit existent. Dein Leben spielt sich jetzt ab. Deine Lebensumstände sind an dein Denken gebunden. Dein Leben ist die Wirklichkeit. Suche nach der «engen Pforte, die zum Leben führt». Sie heisst «Jetzt».

Aufgabe 1

Konzentriere dein Leben auf diesen Augenblick. Auch wenn deine Lebensumstände sehr problematisch sind, wie es meistens der Fall ist, solltest du herausfinden, ob du im jetzigen Augenblick irgendein Problem hast. Nicht in zehn Minuten oder morgen, sondern jetzt. Hast du in diesem Augenblick ein Problem?

Aufgabe 2

Achte dich in deinem Alltag immer wieder darauf, wo du mit deinen Gedanken und Gefühlen gerade bist. Gib die Vergangenheit in jedem Augenblick auf. Du brauchst sie nicht. Beziehe dich nur auf sie, wenn es für die Gegenwart absolut notwendig ist. Spüre die Kraft des gegenwärtigen Augenblicks und die Fülle des Seins. Fühle deine eigene Gegenwärtigkeit.

Aufgabe 3

Kennst du die Momente, in denen du auf etwas wartest? Vielleicht stehst du in einer Schlange vor der Kasse oder wartest, bis dein Freund am vereinbarten Ort eintrifft. Was geht dir dann durch den Kopf? Oftmals kommen Gedanken hoch wie: «Wieso geht das so lange?», «Wieso muss ich immer warten», «Wann kommt er endlich» usw. Gib das Warten als Geisteshaltung auf. Wenn du dich dabei ertappst, wie du zu warten anfängst... reiss dich da raus und komm in den gegenwärtigen Augenblick. Sei einfach da und freu dich des Daseins. Wenn du gegenwärtig bist, besteht nie ein Grund, auf irgendetwas zu warten. Wenn also das nächste Mal jemand sagt: «Tut mir leid, dass ich dich warten lassen habe», kannst du antworten: «schon gut, ich habe nicht gewartet. Ich bin einfach hier gestanden und habe mich gefreut – mich an mir selbst gefreut. »

Gegenwärtig sein ist das Gegenteil von abwesend sein.

Gegenwärtig sein ist das Gegenteil von abwesend sein. Die meiste Zeit funktionieren wir mechanisch, automatisch, ohne uns den Moment, die Erfahrung, die wir gerade machen, bewusst zu sein.

Aktiv und Kreativ

Erstelle eine Liste aller Aktivitäten, die du heute bis zu diesem Moment ausgeführt hast und wo du mit deiner Aufmerksamkeit warst:

<i>Aktivität</i>	<i>Dein Gegenwärtig und Dasein in Prozenten</i>	<i>Was du gleichzeitig auch noch getan hast</i>
Aufstehen, Morgentoilette	Zum Beispiel 20 %	den Tag geplant
Frühstücken	Zum Beispiel 20 %	Nachrichten gehört

Anwesend statt abwesend sein

Angenommen du befindest dich in folgender Situation:

Du arbeitest mit einer Kollegin zusammen, die in dir schlechte Erinnerungen in deiner Kindheit wachruft und dich genau an diese Person erinnert, unter der du gelitten hast.

Beobachte dich selbst wie du stark körperlich und auch emotional auf deine Arbeitskollegin reagierst.

Die Kunst ist nun, nicht Übertragungen zu machen und dir bewusst zu werden, dass du nicht mehr das Kind von damals bist, das mehr oder weniger dieser Person ausgeliefert war. Du kannst dich heute als erwachsene Person selbst ermächtigen und der Kollegin als die gereifte und starke Person, die du heute bist, gegenüberreten.

Und – wie unterbrichst du in deinem Kopf den Kreis deiner Gedanken, der dich nicht schlafen lässt? Gegenwärtig sein als Lösung? Bei sich bleiben? In Gegenwart sein? Vergangenheit ist die Situation von damals, die Zukunft beginnt erst gerade jetzt, dich einatmend in der Gegenwart beruhigen. Du kannst zwischen Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft hin und her switchen oder ganz bei dir selbst und gegenwärtig – in der Gegenwart – sein.

Übe, dich selbst zu beobachten

Wenn ich die Zähne putze, bin ich dabei oder bin ich mit den Gedanken irgendwo?

Wenn ich zum Bahnhof gehe, was geht mir dabei alles durch den Kopf?

Wenn ich esse, worauf alles habe ich meine Aufmerksamkeit? Beim Gespräch, beim ändern, bei mir oder beim Essen?

Ich höre jemandem zu: bin ich ganz bei dieser Person oder denke ich über das bevorstehende Nachtessen nach oder bin ich daran, während des Zuhörens bereits eine entsprechende Antwort mir zurecht zu legen?

Passiert es mir, dass ich beim Gehen durch den Bahnhof zur Feierabendszeit andere Menschen anremple?

Ich bin am Telefonieren und gleichzeitig ordne ich den Zeitungsstapel...

Ich esse Frühstück und lese dazu die Zeitung.

Streiche die dir bekannten Beispiele an!

Ergänze die Liste mit weiteren Beispielen, die dir bekannt sind.

Wähle eines der Beispiele aus, wo du das Gegenwärtig sein üben möchtest. Beobachte dich selbst, schaue dir immer wieder über die Schulter, reflektiere am Abend, wie es dir ergangen ist, welche Wirkung das Beobachten auf dich hat und welche Wirkung du allenfalls bei anderen beobachten konntest. Was ändert sich dadurch an deinem Verhalten, an deiner Haltung?

Platz der Achtsamkeit

Achtsamkeit

Aufmerksamkeit

Gegenwärtig sein

Da sein

Bei sich sein

Präsent sein

Mit sich verbunden sein

Wahrnehmen im innen und aussen

Nicht werten – innerlich ruhig sein

Konzentriertheit

Wachheit

Wachsamkeit

Bewusstheit

Sorgfalt

Licht und Liebe

Und was verstehst du unter Achtsamkeit?

...

Zum Begriff «Achtsamkeit» gibt es keine allgemeingültige Definition. Es gibt unzählige Aussagen dazu, die schlussendlich doch immer wieder dasselbe meinen – einfach anders formuliert. Dies ist hilfreich für ein eigenes Verständnis oder eine eigene Definition des eigenen Erlebens der Achtsamkeit. Es wurde gerade in letzter Zeit auch viel darüber geschrieben und in Studien deren Wirkung wissenschaftlich erforscht. Die Studien zeigen, dass durch das bewusste Üben der Achtsamkeit das Stressniveau gesenkt werden kann, und die innere Ruhe und Konzentration sowie die geistige Kraft gesteigert werden können. Gleichzeitig ist meine Erfahrung, dass, um in Achtsamkeit leben zu können, es wichtig ist, dass ich ohne Druck von aussen und von innen unterwegs bin.

Achtsamkeit ist bewusst leben im Augenblick. Du lenkst deine Achtsamkeit bewusst: Du richtest deine Aufmerksamkeit auf den jeweiligen gegenwärtigen Moment, auf den Fluss deines Erlebens.

Du ruhst bewusst in dir selbst. Deine Aufmerksamkeit ist nicht auf ein Objekt gerichtet. Du nimmst dein Bewusstsein als leeren Raum wahr, der ganz und gar mit Präsenz gefüllt ist. Diese Präsenz ist hell und wach, aktiv, eine Energie, die sich auch nach aussen ausbreitet.

Zitate

Hier findest du verschiedene Zitate zur Achtsamkeit. Je nach Person, ist es die eine oder andere Formulierung, die Anklang findet.

«Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein, offen, nicht wertend und in diesem Augenblick.» Jon Kabat-Zinn

«Im Zustand der Achtsamkeit ist der Geist ausschliesslich auf den gegenwärtigen Moment gerichtet, den er ohne Wertung akzeptiert.» Nina Peters in ManagerSeminare März 2014

«Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf das Erleben des gegenwärtigen Momentes einzulassen, während man der eigenen Aufmerksamkeit gegenüber aufmerksam wird.» Jon Kabat-Zinn

«Achtsamkeit bedeutet Arbeit mit dem eigenen Geist.» Christopher Tamdjidi

«Achtsamkeit ist der bewusste Umgang mit dem eigenen Bewusstsein in allen Lebensbezügen.» Michael von Brück

«Die Achtsamkeit bietet uns Menschen einen Bewusstseinsraum, der offen ist für alles, was gerade in unserem Leben passiert. Sei das ein Erlebnis, ein Sinneseindruck, seien das Gedanken oder Gefühle. All das wird auf akzeptierende Weise ohne Wertung empfangen.» Beatrice Heller, Franziska Meier

Aktiv und Kreativ

Wähle eines der Zitate aus, gehe in die Stille im Sitzen, ins Betrachten der Natur und Landschaft oder ins Gehen. Lasse die Aussage wirken, vielleicht hat sie deinen Widerspruch geweckt, gehe ihm nach. Je nachdem willst du es auf die Seite schieben, konzentriere dich weiterhin darauf, bis du spürst, dass es in dir angekommen ist. Vielleicht änderst du es so, damit du es in dir integrieren kannst. Es kann hilfreich sein, in deiner Wohnung, in deinem Haus, einen bestimmten Platz zu haben, der dir immer wieder dazu dient, dich an die Achtsamkeit zu erinnern. Das kann ein Fleckchen auf deinem Arbeits- oder Esstisch sein, ein Platz, wo du dich jeweils hinsetzt, wenn du in die Stille gehst und du dich selbst in dir besuchst; das kann auch ein Platz sein, den du mit für dieses Thema dir wertvollen Gegenständen aufbaust.

Was nimmst du für dich selbst aus all diesen Aussagen? Wie würdest du für dich Achtsamkeit beschreiben? Mache daraus deine eigene Formulierung. Falls du schon eine gemacht hast, vergleiche sie miteinander.

Meine lautet:

Achtsamkeit ist zielgerichtete Aufmerksamkeit. In der Praxis der Achtsamkeit kommen die Gedanken ins Bewusstsein. Achtsamkeit verlängert den Weg zwischen Reiz und Handeln. Dies bringt uns in Kontakt mit inneren Intelligenzen, die wir brauchen, um in der Welt etwas tun zu können.

Achtsame Haltung

«Die achtsame Haltung trägt dazu bei, sinnlose Kämpfe aufzugeben und auf der Welle des Lebens zu reiten. Auf und ab geht es sowieso, jetzt können wir uns noch entscheiden, ob wir mit dieser Bewegung mitgehen wollen oder uns dagegenstemmen und darum immer wieder durchgeschüttelt werden.» Beatrice Heller, Franziska Meier

In einer achtsamen Haltung bist du nach aussen und innen präsent. In der Achtsamkeit nach aussen bist du ungeteilt präsent ohne Konzepte, Vorstellungen und Erwartungen wie jemand oder etwas zu sein hat. In der Achtsamkeit nach innen nimmst du das, was in dir geschieht, ohne zu bewerten wahr und bist in deiner eigenen inneren Stille. Du bist wach. Du fokussierst dich einerseits auf deinen eigenen inneren Zustand und andererseits hast du deine Antennen für die Umgebung auf Empfang. Du kannst zwischen diesen beiden Welten wechseln, beobachtend und urteilsfrei. Alles darf sein.

Der Atem kann uns immer und sofort zurückbringen ins Hier und Jetzt: ein – ausatmen. Er ist die schnellste Verbindung zu uns selbst. Nutze dies immer wieder, wenn du merkst, dass du nicht im Hier und Jetzt bist: bewusst ein- und ausatmen, zwei bis dreimal. Beobachte, was passiert.

Der Atem funktioniert ohne unser Zutun (passiv) und kann auch gesteuert werden (aktiv). Er macht Sein und Tun erfahrbar: es atmet, ich atme. Atem ist Leben. Er unterstützt uns, um präsent und im Leben zu sein.

Achtsam, Bewusst und Wach

«Wenn ich mich zurückziehe, dann nicht, um mich den Aufgaben des Lebens zu entziehen, sondern im Gegenteil. Ich übe mich darin, jeden Augenblick ganz und gar zu leben. Ich werde ganz aktiv. Es ist kein Rückzug in ein stilles Kämmerlein, sondern alles und jedes, das mir begegnet, ist der Augenblick.» Doris Zölls

«Die Kunst des menschlichen Lebens besteht darin, fruchtbare Aktivität mit einer kontemplativen Haltung zu verbinden – nicht das eine oder andere zu leben, sondern beide zur gleichen Zeit.» Richard Rohr

«Unser wahres Wesen ist leer, allgegenwärtig, still und ohne Form. Es ist zugleich die Fülle, aus der alles Leben entsteht.» Willigis Jäger

«Das neue erweiterte Ich, das wir zu spüren beginnen, fühlt sich an wie unser tiefstes Selbst.» «An diesem Punkt beginnen sich Gott, Bewusstsein, Ich, schweigende Leere und Fülle (gleichzeitig) wie ein und dieselbe Sache anzufühlen.» Richard Rohr

Leere heisst leer von Gedanken und Gefühlen und gleichzeitig voll Energien wie Gelassenheit, innere Ruhe und Stille, Zufriedenheit, Frieden, voll in der eigenen und der göttlichen Kraft. Wir erleben Fülle und Leere gleichzeitig als das «Eine», als Einheit.

«Dem Sein seinen Wert geben, in die Stille gehen, den Mut dazu zu haben, dazu zu stehen, sprich darüber, ermutige andere dazu. Denn „Sein bedeutet sich mit der Seele zu verbinden.“ (Botschaft zu 2007 / Rajinder Singh)

Wenn du deine Aufmerksamkeit auf das Jetzt richtest, stellt sich Wachheit ein. Zeichen der Wachheit sind Klarheit und Einfachheit. Der Augenblick ist so, wie er ist.

Aktiv und Kreativ

Beobachte dich selbst – übe

Du akzeptierst, was gerade ist.

Du bist innerlich ruhig.

Du nimmst bewusst wahr. Du beobachtest deine Gedanken, Gefühle und deine Körpersignale.

Du wirst zum Beobachtenden deiner selbst.

Du nimmst in dir wahr, ohne zu bewerten.

Du distanzierst dich von deinem Gefühlsärm und lässt nicht zu, dass er dich irgendwohin sonst zieht.

Du hörst auf, über dieses oder jenes nachzudenken. Dein Denken kommt zum Stillstand.

Du kannst einen Schritt zurücktreten, identifizierst dich nicht mit dem Geschehen.

Du siehst die Dinge wie sie wirklich sind. Du beginnst dich an den Dingen selbst zu freuen, ohne sie an ihrem Nutzen zu messen.

Du bist offen für das, was kommt und sich zeigt.

Lauschen

Wähle einen Gegenstand aus. Fokussiere deine Sinne auf ihn, bis du aufhörst, ihn abzulehnen. Du beurteilst den Gegenstand in keiner Weise – auch nicht ihn zu mögen oder nicht zu mögen. Lausche auf den Gegenstand und lasse ihn zu dir sprechen. Lass einen kleinen Dialog entstehen, indem du mit Achtung und wachem Interesse antwortest. Beobachte, was sich in dir ereignet. (Nach einer Idee von Richard Rohr)

Achtsamkeit im Alltag

«Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein.» Thich Nhat Hanh

Die ungeteilte Aufmerksamkeit auf Alltägliches, die bewusste Wahrnehmung eines Eindrucks, eines Blickes ermöglicht es uns, der Natur, den Tieren, den Menschen und den Dingen offen, intensiv und authentisch – eben achtsam zu begegnen. Durch Achtsamkeit kommen wir uns und unserer Umwelt näher. Wir treten mit allem, was wir in unserem Leben wahrnehmen, in eine bewusste und mitfühlende Verbindung. Die Achtsamkeit lädt uns ins Zentrum des eigenen Erlebens ein.

Immer wieder

absichtslos und offen wahrnehmen

im Kontakt mit dir selbst bleiben

Konzentration auf das Wesentliche

Handeln – mit Sorgfalt und aus deiner Quelle heraus

Und: Wenn Gedanken und Emotionen dich abschweifen lassen, komme wieder zurück zur Gegenwärtigkeit, zu deiner Ressource des Jetzt. Dabei kann dir das bewusste Atmen hilfreich sein. Er führt dich zu dir selbst.

In einer beruflichen Diskussion kann dies bedeuten: offen bleiben im Herzen und in Resonanz gehen und bleiben mit den anderen, sich an der Sache orientieren und so das Thema zu einer guten Lösung führen.

Wenn ich durch einen Angriff oder Ignoranz in der Diskussion verletzt werde, nehme ich das wahr und lasse mich nicht davon überrollen. Ich entscheide mich, ob ich darauf eingehen will oder nicht. Dann wende ich mich beharrlich wieder dem Thema zu.

Leben ist immer im Augenblick – alles Leben zeigt sich im Augenblick

Achtsamkeit kann sich im Alltag, beim Essen, Gehen, in der Arbeit, im Umgang mit mir selbst und den anderen zeigen. Nutze die alltäglichen sich wiederholenden Situationen im Alltag für das Üben der Achtsamkeit: das Öffnen der Haustüre, der Gang zum Kühlschrank oder ins Bad, das Aufschalten des Handys etc.

Achtsamkeit zeigt sich auch beim Geniessen einer Tasse Kaffee oder Tee, beim Beschnuppern einer Blume, beim Betrachten eines Sonnenunterganges, bei einem Spaziergang, beim Streicheln der Katze etc.

Gehe achtsam im Wald spazieren: Nimm deine Schritte wahr, ebenso Sinneseindrücke wie die Rinde eines Baumes, das Singen eines Vogels, die Farben des Laubes, das Rascheln des Laubes, das Licht zwischen den Bäumen, die sorgfältige Arbeit einer Ameise, das Summen der Bienen, etc.

Setze dich still hin. Bewege dich nicht automatisch, bewege dich nur, wenn du dich entscheidest dich zu bewegen.

Wenn du dich bewusst dem Atem zuwendest, lenkst du deine Aufmerksamkeit nach innen, du gewinnst Abstand zum Aussen und wirst dadurch ruhiger.

Schaffe dir einen Rahmen, in dem du äusserlich und innerlich zur Ruhe kommen kannst.

In Begegnungen nimmst du auch den anderen wahr und was er oder sie dir erzählt. Aus deiner Inneren Präsenz heraus kannst du empathisch sein und bleiben.

Gehe manchmal ins Freie und erlaube dir ganz einfach zu sein. Du spürst, wenn eine leise Brise deinen Körper berührt, wie sich die Blätter der Bäume bewegen und du erlaubst dir einfach zu sein. Du bist sehr offen, in der Tiefe deines Seins, du hältst an nichts fest. Du bringst nichts aus der Vergangenheit mit, du planst nichts für die Zukunft. Halte auch nicht fest, was sich jetzt gerade ereignet. Lausche der eigenen Stille. Lass die Erfahrung frei fließen. Spüre wie sich dein Herz und deine Seele füllen.

Der eigene Lebensweg ist eine einzige Achtsamkeitsübung

«Wir sind EINS mit der Natur. Es gibt nicht die NATUR und die Menschheit, es gibt kein «und». Wir sind EINE Energie, die sich auf unterschiedliche Weise ausdrückt.»
Michael J. Roads

Für mich hat Achtsamkeit auch etwas mit Sorgfalt zu tun. Wie sorgfältig und eben achtsam gehe ich mit mir, meinen Mitmenschen und der Umwelt um? Wie gehe ich mit Gegenständen um? Kaufe ich ein und werfe das, was ich nicht mehr brauche weg, obwohl es noch zu gebrauchen wäre? Wie gehe ich mit der Natur um? Kaufe ich regional ein? Brauche ich dauernd das Auto und kann keinen Schritt mehr zu Fuss tun? Gehe ich sorgfältig durchs Leben oder remple ich auf dem Bahnsteig Menschen an, weil ich in Eile und unaufmerksam bin? Wie gehe ich mit mir selbst um? Arbeite ich weiter, auch wenn ich schon lange müde bin? Oder gehe ich nicht ins Bett, obwohl ich schläfrig bin? Esse ich einfach Schokolade und Biskuits, wenn ich Hunger habe, obwohl ich weiss, dass dies nicht so gesund ist? Bleibe ich bei schönem Wetter draussen auf dem Sofa?

Aktiv und Kreativ

Achtsam leben

Ich kann innehalten. Ich kann stehen bleiben, die Blume, den Regen oder den Schnee riechen. Ich kann sorgfältig mit meinen Tritten gehen. Ich kann der Fliege aus meiner Wohnung helfen. Ich kann meine Schritte bewusst wahrnehmen. Ich kann meinen ökologischen Fusstritt noch mehr verkleinern. Ich kann ...

Vervollständige diese oder erstelle eine eigene Liste.

Achtsames Zuhören und Sprechen

Wie hörst du zu? Wo ist deine Aufmerksamkeit, wenn du zuhörst? Was passiert sonst noch, während du zuhörst? Wie präsent bist du innerlich? Macht es einen Unterschied, wem du gerade zuhörst? Versuche gerade bei Personen, die du eher als schwierig für dich einstufen würdest, innerlich präsent zu sein und beobachte, was passiert.

Was spürst du in deinem Körper, deinen Gefühlen, wenn du sprichst? Was passiert in deinem Denken? Ist das, was du sagst, wahr? Ist das, was du sagst, wichtig? Gehst du mit dem, was du sagst, auf dein Gegenüber ein? Beantwortest du Fragen wirklich, oder weichst du aus? Lässt du dir Zeit, um die passenden Worte zu finden für das, was du ausdrücken möchtest?

Was unterstützt dich ruhig und gelassen zu sein und zu bleiben?

Wie schaffst du Raum für dich und andere, worin sich Achtsamkeit entfalten kann?

Ende der Reise durch das Tal der Achtsamen Präsenz

Am Ende des Platzes der Achtsamkeit kommst du direkt zum See des Inneren Wissens. Geniesse den Anblick, die Ruhe und das neue Wissen, das sich dir erschlossen hat auf dem Weg, den du gerade zurückgelegt hast. Du trittst in deiner Präsenz an den See und lässt ihn auf dich wirken.

Reflexion am See

Stehe oder setze dich an den See des Inneren Wissens. Du kannst dich auch bewegen und tanzen, die Antworten in dir oder über deine Stimme erklingen lassen.

Lass deinen Besuch der drei Plätze nochmals Revue passieren: was war dir bekannt und was völlig neu für dich? Was waren deine Erfahrungen, was sind deine Erkenntnisse? Was sind deine Schlüsse daraus? Wohin in deinem Leben nimmst du den Augenblick, die Präsenz und dein Gegenwärtig-Sein, deine Achtsamkeit, Bewusstheit, Wachheit und Sorgfalt vermehrt mit? Wie wirst du sie üben? Wer oder was wird dich immer wieder daran erinnern?

Literatur

Brahm, Ajahn: Alles was du brauchst ist Wohlwollen und Achtsamkeit, Zitate von Ajahn Brahm, Jhana Verlag, Uttenbühl, 2015

Hüther, Gerald; Roth, Wolfgang; Von Brücke, Michael: Damit das Denken Sinn bekommt, Spiritualität, Vernunft und Selbsterkenntnis. Mit Texten des Dalai Lama, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 6. Auflage 2013

Heller, Beatrice; Meier, Franziska: Achtsamkeit, mit offenen Augen durchs Leben, SPEKTRAmidia und, jobindex media ag, Zürich, 2015

Jäger, Willigis: Weisheitsspuren, Die schönsten Impulse, Kösel-Verlag München, 2017

Jäger Willigis, Kohtes Paul J. (Hrsg.): zen@work, Manager und Meditation, Einzigartige Erfahrungsberichte aus der Führungsetage, J. Kamphausen Verlag & Distribution. GmbH, Bielefeld, 2009

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden, Meditationen für ein gelassenes Leben, Droemer Knaur, GmbH & Co. KG, München, 2015

Kabat-Zinn, Jon: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt, Arbor, Freiburg 2011

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Rohr, Richard: Reifes Leben, Eine spirituelle Reise, Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau, 2011

Rohr, Richard: Pure Präsenz, Sehen lernen wir die Mystiker. Claudius Verlag München 2010, 6. Auflage 2013

Thitch Nhat Hanh: Worte der Achtsamkeit, Herder Verlag

Tolle, Eckhart: Stille spricht. Wahres Sein berühren. Arkana, München, Herder GmbH Freiburg im Breisgau, 1. Auflage 2003

Zöls, Doris: Der Mond in der Silberschale, Zen – Die Tiefe des Lebens erfahren, Verlag Herder, 2012