

Es ist ein Arbeitsbuch – weil das habt Ihr alle sicherlich schon erkannt in Eurem mehr oder weniger langen Leben - wie hast Du gesagt, es ändert sich täglich-. Wir ändern uns täglich und die Arbeit, das mit uns gehen, das mit uns fließen, das ist täglich.

Mit Lieben heißt die Angst verlieren und diesen zwölf Kapiteln haben wir die Möglichkeit, aus dieser unendlichen Anzahl an Möglichkeiten mit uns zu fließen, so ein bisschen ein Geländer zu kriegen nicht eine Richtung, sondern ein Geländer. Irgendwas, an dem wir uns fest halten können auf unserem Weg zu uns selbst.

Und vielleicht macht Ihr jetzt einfach mal die Augen zu und kommt einfach erst mal bei Euch an.

Kommt bei Euch an, komm Du bei Dir an.

Und atme bewusst.

Und werde Dir bewusst, dass es Dich gibt. Werde Dir bewusst, dass es Dich genauso gibt, wie Du bist.

Und werde Dir bewusst, dass es nichts gibt an Dir, was falsch ist. Es sei denn, Du willst es.

Und genau das ist ein Teil, ein Thema, ein Aspekt, den wir in den nächsten zwölf Tagen beleuchten wollen. Denn natürlich ist meine Aussage „Du willst“ ein bisschen bissig. Und doch hat sie Gewicht. Denn Du wirst lernen, nicht mehr zu wollen.

Jetzt mach nochmal einen tiefen Atemzug und komm auf Deinem Platz hier im Raum an.

Nun mag ich gerne, dass jeder von Euch in zwei, drei Sätzen sagt, wo er gerade ist. Einfach so.

...

In der Vorbereitung auf diese zwölf Tage habe ich mir dieses schöne Buch natürlich nochmal zur Hand genommen und bissel rein gelesen. Und ich werde diese zwölf Tage mit einem Zitat aus diesem Buch beginnen: „Mein Freund Hugh Prather schrieb einmal: „Es muss einen anderen Weg geben, durchs Leben zu gehen, als kreischend und um sich tretend hindurchgezerrt zu werden.“ Ich glaube, es gibt einen anderen Weg, durchs Leben zu gehen. Er erfordert unsere Bereitschaft, unser Ziel zu ändern.“

Und das ist es, worum es geht. Du kommst auf diese Welt und Du bist vollkommen. Und Du bist genauso wie Du bist. Mit Deinen Fähigkeiten und Unfähigkeiten, mit Deinen Weisen, Erfahrungen, mit Deinem Wissen um Dich. All das ist da. Und nachdem Du meist mit Unterstützung einer freundlichen Hebamme oder Krankenschwester den ersten Schrei getan hast und die freundliche Unterstützung ist dieser liebevolle Klaps auf den Hintern, fängt Dein Leben, dieses Leben jetzt an. Und dieser freundliche Klaps auf den Hintern ist schon der erste Einfluss von außen. Der erste Einfluss, den Du körperlich spürst. Circa neun Monate zurück, wo zwei Eizellen, die des Mannes und der Frau einander begegnen und sich sagen „oh cool, wir zwei können ja mal ein bisschen zusammen sein“ und Dein Körper zu entstehen beginnt, sich zu entwickeln beginnt, gibt es auch Einflüsse von außen, von Dir ausgesehen von außen. Denn alles, was Deine Mutter, Deine Dich tragenden Mutter denkt, hört, fühlt, wahrnimmt, bewusst oder unbewusst bekommst Du auch mit. Alles, was im Außen geschieht, bekommst Du auch mit durch hören und fühlen. Manchmal auch körperlich fühlen. Der Weg durch den Geburtskanal ist ein natürlicher Weg und auch wenn er viel mit einem Außen zu tun hat, so ist es doch ein natürlicher Weg. Ob der freundliche Klaps auf den Hintern auch noch so natürlich ist, darüber kann man sich unterhalten. Muss man aber nicht. Dann geht es weiter. Mit jeder Erfahrung, die Du als einzelnes Wesen für Dich als negativ erfährst, schließt Du Türen. Du verschließt Qualitäten von Dir. Hinter diesen Türen ruhen sie. Sie sind nicht weg. Sie sind nicht verloren. Sie sind eingesperrt. Und Du hast sie eingesperrt, um sie zu schützen-Zu schützen vor dem,

was von außen an Dich heran kam und Dir eben Angst gemacht hat. Mehr Angst, weniger Angst, ganz kleines bisschen Angst. Das ist egal. Du hast es zur Seite getan, Du hast es weggesperrt hinter der Tür, um es dort ruhen zu lassen. In dem Wissen, dort ist es geschützt.

Das Dumme ist nur, dass sich diese Situation derentwegen Du diese Deine Qualität hinter jener Tür versteckt hast zum Schutze, sich in dieser Weise nie wiederholen wird. Ähnlich vielleicht. Dieselbe Situation nie. Und durch das Wegsperrn Deiner Qualitäten, die Dir ja dann eben nicht zur Verfügung stehen, schränkst Du Dich immer mehr ein in Deinem Erleben.

Unser Seminar „Lieben heißt die Angst verlieren“, unser Treffen hier in diesem Raum, unsere Begegnungen sollen Dir Möglichkeiten geben, vielleicht überhaupt erst mal diese Türen zu sehen, vielleicht erst mal zu verstehen, dass sogar Du solche Türen hast in Deinem Raum Deines Lebens. Vielleicht wirst Du auch die ein oder andere Klinke in die Hand nehmen und vorsichtig die Tür öffnen. Vielleicht schaust Du nur durchs Schlüsselloch. Was auch immer Du für dich mitnimmst ist richtig. Es ist genauso richtig, wie auch Du richtig bist. Heute und für den Rest des Tages bis morgen früh soll Dich ein Satz begleiten: *Heute will ich anderen nur die Geschenke geben, die ich selbst entgegen nehmen möchte.*

Du findest diesen Satz im ersten Kapitel des Buches.

Was genau heißt das? In dieser Zeit in der wir zurzeit leben. Heute will ich anderen nur die Geschenke geben, die ich selbst entgegen nehmen möchte.

Du kannst anderen nicht etwas schenken, das Du Dir nicht selbst schenkst. Du kannst andere nicht freien Herzens anlächeln, wenn Du voller Wut oder Angst oder Hass bist. Du kannst niemandem freien Herzens die Hand schütteln, wenn Du steif bist.

Die Geschenke, um die es hier geht, das ist Dein Schenken Deines Seins auch an andere. Und Du kannst es nicht schenken, wenn Du nicht mit Dir im Reinen bist. Und im Reinen sein heißt, Dich einfach so anzunehmen, wie Du bist. Und eben nicht zu glauben, Du müsstest so sein, wie andere wollten, dass Du wärest. Das wird ziemlich schnell ziemlich unübersichtlich, weil Deine Mutter was anderes von Dir will als Dein Vater und meine geliebte Tante Käthe will wieder etwas anderes von Dir als der Onkel Wilhelm und der Nachbar will wieder etwas anderes von Dir und die Brötchenverkäuferin wieder etwas anderes und der Tankwart wieder etwas anderes. Und am Ende weißt Du überhaupt nicht mehr, wer Du bist, wo Du bist. Du wirst schwindelig und musst kotzen. Nur Dich hast Du nicht mehr auf dem Schirm. Wir nennen das konditionieren. Und es ist egal, wie wir es nennen, es passiert. Und es hilft Dir nicht. Diese Zeit jetzt in der wir leben, ist eine Zeit, in der die meisten Menschen weiter von sich entfernt sind als der Mars von der Erde und noch weiter. Es wird Zeit, dass jeder wieder zu sich zurückkommt. Auf seinem Ich-Planeten landet und diesen nie mehr verlässt. Und als dieser Ich-Planet, nettes Wort, bist Du tatsächlich ein Stern in diesem Universum.

Und so Du die Augen nicht geschlossen hast, macht es Sinn, sie noch einmal zu schließen. Macht es Sinn einfach mal Dich zu spüren. Vielleicht Deinen Atem zu beobachten.

Und vielleicht wahrzunehmen, dass Du ein Geschenk bist. Für Dich. Du bist nicht ein Geschenk für Deine Mutter oder Deinen Vater oder Tante Käthe. Dieses Geschenk bist Du nur für Dich. Und während Du Dich atmest und vielleicht eine Million und ein Gedanke zwischen Deinen Ohren hin und her flitzen wie die Flipperkugeln im Flipperautomaten, dann machst Du genau das, was Du dann immer tust: Du beobachtest die Kugel. Nur anders als Du immer tust, greifst Du nicht ein. Du lässt die Kugel flitzen.

Und schau auf die Schönheit des ganzen Flipperautomaten mit all seinen blinkenden Lichtern, mit seinen Spuren und seinem technischen Firlefanz und beobachte, wie Du auch Dich beobachtest. Tauche ein in die Stille des Moments. Tauche ein in die Stille in Dir. Und sei mit Dir.

Und jetzt lässt Du einfach mal irgendeine Person vor Deinem inneren Auge auftauchen, ganz spontan und egal wer. Und schau einfach einmal, was Du denkst, was diese Person von Dir erwartet. Dann spürst Du mal in Dich hinein, was denn diese Erwartung mit Dir macht. Eine Erwartung, von der Du denkst, dass es sie gibt. Vielleicht eine Erwartung, die ausformuliert ist von Gegenüber und es bleibt seine Erwartung.

Und du schau bei Dir nur, ob Du ein Ja dazu hast oder ein Nein. Denn wenn es etwas gibt, was Dich überhaupt nicht interessieren sollte, dann die Erwartung anderer. Sei es, dass Du denkst, dass es sie gäbe, sei es, dass sie tatsächlich formuliert werden, die gehören Dir nicht und sie verpflichten Dich nicht. Und jetzt wendest Du Deinen Blick weg von dieser Person, die Du gerade vor Deinem inneren Auge hast, freundlich wendest Du Deinen Blick weg und schau in einen Spiegel, in dem Du Dich selber siehst. Und wieder schau Du, welche Erwartung da auftaucht.

Natürlich darfst Du auch diese Erwartung in die Tonne kloppen. Das hast Du schon gewusst. Du traust es Dich nicht. Schau, wo diese Erwartungen sind. Sei es, dass sie von außen kommen, sei es, dass Du sie selber an Dich hast. Schau wie sie Dich körperlich beeinflussen.

Und jetzt tust Du auch diese Erwartung zur Seite und wendest auch Deinen Blick weg von Deinem Spiegel. Und tust das einzig, einzig, einzig Wahre, was Du immer tun wirst, wenn Du die zwölf Tage hinter Dir hast, mit kleinen Ausnahmen. Nämlich Du schau auf Dich. Nur auf Dich. In Dein Innen. So wie Du jetzt gerade da bist. Mit allem, was Du mitgebracht hast ohne den Sachen, die Du draußen abgestellt hast. Schau Du nur auf Dich. Nein keine Urteile, keine Wertungen, keine Abers, keine Wens. Du schau nur hin. Und atmest Dich.

*Heute will ich anderen nur die Geschenke geben, die ich selbst entgegen nehmen möchte.*

Heute wirst Du nur das geben, zu dem Du in Dir ja sagst. Du wirst nicht etwas geben, von dem Du glaubst, dass irgendjemand es haben möchte und Du wirst auch nicht geben, wenn jemand etwas haben möchte, von dem Du sagst, dass Du es nicht geben kannst. Du gibst nur die Geschenke, die Du selbst entgegen nehmen möchtest.

Jetzt kommst Du langsam hier im Raum wieder an, tust nochmal einen tiefen Atemzug.

Wenn die Augen nicht bereits offen sind, machst Du sie auf und schau einfach mal, was gerade da ist.

Nur in so ein paar Sätzen, einfach mal grad ne Momentaufnahme, ein Momentstimmungsbild von dem, was gerade da ist. Nach dieser Meditation.

...

Nun macht nochmal die Augen zu. Geh wieder in das bewusste Atmen. Und schau mal, ob Du Dein Atmen zum Herzen lenken kannst. Atme in Dein Herz. Du kannst mit offenen Mund atmen. Mit geschlossenem Mund durch die Nase. Binde Dein Herz ein in Dein atmen. Und schau einfach, was bei Dir gerade passiert, wenn Dein Atmen zum Herzen hinget und vom Herzen weg.

Und lass einmal in Dir wirken: alles was ich gebe, wird auch mir gegeben.

Und werde Dir bewusst, dass es natürlich Sinn macht, nur das zu geben, was Du auch Dir selbst geben würdest.

Und werde Dir bewusst, dass Du Dir nur das geben kannst, was der Moment ermöglicht. Du kannst Dir nicht etwas geben, was der Moment gerade nicht bereithält.

Du kannst nackt durch den Regen tanzen. Eine natürliche Bräune wirst Du dabei nicht entwickeln, weil die Sonne nicht scheint.

Aber der Regen auf der Haut kann sich toll anfühlen.

Erwartungen holen Dich aus dem Moment. Und es ist unerheblich woher die Erwartungen kommen. Am Ende sind es eh immer Deine inneren Bilder. Und weil es Deine inneren Bilder sind, ist es so schwer, diese fallen zu lassen. Es könnte ja sein, dass Dich dann niemand mehr lieb hat. Aber wer außer Dir selbst ist wirklich wichtig in Deinem Leben? Oder andersherum gesagt: was nützen Dir hundert liebevolle Menschen um Dich herum, wenn Du Dich selber nicht wahrnimmst?

*Heute will ich anderen nur die Geschenke geben, die ich selbst entgegen nehmen möchte.*

Du kommst auf diese Welt und bist vollkommen. Genauso wie du bist. Du kommst auf diese Welt und bist wertvoll für diese Welt. Sonst wärest Du nicht so da, wie Du da bist. Die Natur hat keine Intention. Die Natur ist.

Und weil Du Teil der Natur bist, bist Du.

Nimm diesen Satz heute mit in Deine Begegnungen und schau bewusst hin, was gerade passiert während Du begegnest, während Du anderen begegnest, während Du Dir begegnest. Und schau es Dir an unter dem Blickwinkel:

*Heute will ich anderen nur die Geschenke geben, die ich selbst entgegen nehmen möchte.*

Gute Zeit