

Schließ Deine Augen.

Sei sehr bewusst mit Dir und Deinem Atem und Deinem atmen.

Und Du schaust einmal, wie es sich anfühlt, während Du Dich atmest.

Vielleicht sind Gedanken da. Lass sie da sein. Schenke ihnen keine Aufmerksamkeit. Sie wollen Dir nichts zu tun Deine Gedanken. Sie wollen nur mitspielen. Denn sie glauben ja, es besser zu wissen. Und schau mehr da hin, wo heute ein gutes Gefühl in Dir ist. Und das muss nicht dieselbe Stelle sein wie gestern oder vorgestern. Das ist das Schöne an uns, dass es auch immer mal anders sein darf. Und das ist das Schöne, dass es eben Momente gibt, die immer anders sind.

Auf das große Ganze schauend gibt es niemals denselben Moment ein zweites Mal. Niemals. Die, die auf dem gleichen Platz sitzen wie immer, werden feststellen, dass sie heute anders da sitzen. Und die, die auf einem anderen Platz sitzen als sonst, werden feststellen, dass sie trotzdem hier sitzen. Und die, die das erste Mal hier sitzen, dürfen einfach neugierig sein und vielleicht haben sie die Chance morgen oder übermorgen mal zu vergleichen.

Das ist das Spiel unseres Kopfes: Uns Bilder zu geben. Bilder, die mit der Wirklichkeit nichts zu tun haben. Bilder, die mit unserer Vergangenheit zu tun haben. Bilder, die wir in die Gegenwart nehmen. Bilder, von denen wir glauben, dass sie auch die Zukunft sein werden.

Bilder, von denen wir sagen, dass sie wahr sind. Und mit deren Hilfe wir behaupten zu wissen.

Während Du auf Deinen Atem achtest und Dein Atmen, versuchst Du einmal einen Menschen zu entdecken in Deinem übervollen Schrank der Erinnerungen und Erfahrungen, von dem Du genau weißt, wenn Du diesem Menschen begegnest, wirst Du Dich ärgern.

Du siehst diesen Menschen vor Deinem inneren Auge und Du weißt ganz genau, was Dich ärgert. Und jetzt erlaubst Du Dir, in Dein Innen zu schauen. Dir Deinen Ärger anzuschauen. Und Du wirst feststellen, dass Dein Gegenüber nichts anderes ist als eine Projektionsfläche für Deinen Ärger in Dir.

*Wiederhole den ganzen Tag über, wann immer Du dazu neigst, Dich als Opfer zu sehen: Nur meine liebevollen Gedanken sind wirklich. Nur diese Gedanken sind es, die ich in dieser Situation - und das ist der Moment in dem Du bist - oder in Bezug auf diese Person - nämlich die Person, die gerade Dir gegenüber ist - haben will.*

Als ich jüngst in Köln war, in meinem geliebten Osho UTA... Und in einem der Seminarräume hängt ein Bild von Osho. Und der Moment wollte es, dass ich auf dieses Bild zuging. Und ich schaute in Oshos Augen und ihr müsst wissen, wenn man Bilder von Osho sieht, egal von wo man drauf schaut, er schaut Dich immer an, immer liebevoll an. Und ich schaute in diese Augen und ich habe Leere gesehen. Sie waren leer. Und ich bin mehrmals auf dieses Bild zugegangen, immer wieder die Frage sind sie leer? Ja sie waren leer. Ich war ein bisschen verwirrt, weil ich es eigentlich anders kenne. Und ich ging wieder auf dieses Bild zu und plötzlich habe ich eine unendliche Liebe gesehen. Was zunächst nicht klärend für mich war, sondern eher noch verwirrender, weil es doch vorher anders war. Ich ging wieder auf das Bild zu und wieder auf das Bild zu und immer wieder ist diese unendliche Liebe da. Und plötzlich habe ich es kapiert. In seinen Augen war meine innere Leere. Und was ich dann sah, war meine Liebe zu mir.

Nimm einen tiefen Atemzug. Und vielleicht kannst Du auf die Person zugehen, die Du Dir eben vorgestellt hast. Oder die Situation. Und kannst in Dir spüren, was gerade an Unmut, Ärger, Wut oder sonst wie da ist. Und nimm wahr, dass es Deines ist. Dein Gegenüber hat mit seiner Haltung, mit seiner Wortmelodie, mit seiner Erscheinung, mit vielleicht einem Wort, mit einem Geruch, was auch immer, in Dir etwas ausgelöst, was mit Dir zu tun hat.

Dein Gegenüber war noch nicht einmal so was wie ein Lichtschalter oder ein Anzünder. Dein Gegenüber war einfach nur da. Die Situation ist einfach nur da. Den Rest machst Du. Oshos Bild hängt an der Wand. Den Rest hab ich gemacht.

Nimm einen tiefen Atemzug und werde Dir bewusst, dass Dir genau das immer wieder passiert. Den lieben langen Tag in jeder Begegnung. Und es passiert Dir nicht, weil Du blöd bist. Es passiert Dir, weil Du es so kennengelernt hast. Weil es Dich gelehrt wurde. Weil Deine Erfahrungen Dich dahin gebracht haben. Weil es menschlich ist. Und Du bist Mensch.

Und je bewusster Du Dir dieser Tatsache bist, das was immer auch Du spürst in Dir Deine eigene Story ist, desto eher wird es Dir gelingen, Dich in Liebe anzunehmen. Dich liebevoll anzunehmen. Liebevoll mit Dir zu sein. Und das, was in Dir an Bildern ist, einfach gehen zu lassen. Du darfst Deine Erfahrungen nicht verleugnen. Du hast sie ja. Sie gehören Dir. Du darfst die Menschen um Dich herum nicht verdammen. Sie sind da. Und warum nicht?

Du bist niemals Opfer der Umstände, in denen Du bist, wenn Du bereit bist, liebevoll mit Dir zu sein.

*Und so wiederholst Du den ganzen Tag über, wann immer Du dazu neigst, Dich als Opfer zu sehen: Nur meine liebevollen Gedanken sind wirklich. Nur diese Gedanken sind es, die ich in dieser Situation oder in Bezug auf diese Person haben will.*

Denn es gibt wirklich keinen Grund, nicht liebevoll mit Dir zu sein. Nimm einen tiefen Atemzug und komm so langsam auf Deinem Platz hier in diesem Raum an. Du darfst die Augen öffnen, Du darfst sie geschlossen halten. Sei da ganz mit Dir. Und schau mal hin, was gerade da ist in Dir.

Und wenn Dir danach ist, sprichst Du es aus und teilst es mit uns. Wissend, dass ein teilen mit uns immer auch ein Teilen mit Dir selbst ist. Und ein Aussprechen immer noch ein anderes Wahrnehmen. Wir machen keine Reihenfolge wie die Tage zuvor, sondern wer etwas sagen möchte, tut es. Du bist herzlich eingeladen, von Dir zu berichten, von Deiner Erforschung Deiner selbst zu berichten. Was jetzt grad da ist. Und während Du sprichst, spürst Du mal hin, wie es Dir geht mit den Worten, mit der Melodie Deiner Worte, mit Deiner Haltung, mit Deinem Körper.

...

Geh in Dein Dich atmen.

Spüre Dich.

Und sei bereit, Dein Opfereisen aufzugeben. Und sei bereit, Dich liebevoll wahrzunehmen. Du bist so wie Du bist und es nichts daran auszusetzen.

Und vielleicht hilft es Dir, eine Hand oder beide Hände da auf den Körper zu legen, wo es sich gerade gut anfühlt.

Es sind Deine Erfahrungen. Es sind Glaubenssätze, Erziehungssätze, religiöse Sätze, die Dich gelehrt haben, Täter oder Opfer zu sein. Die Dich gelehrt haben, dass das, was in Deinem Kopf gerade ist, die Wahrheit ist, die Dich gelehrt haben, dass Deine Gefühle nichts wert sind. Außer natürlich an Weihnachten, wenn Du Geschenke bringst. Oder andere Festivitäten, in denen Dich wohl fühlen eine Verpflichtung ist, eine Forderung.

Und das hat immer schon etwas mit Dir gemacht. Denn Du bist ein Mensch. Und das hat schon immer Dich in irgendeiner Weise auch komisch hat fühlen lassen, auch wenn es Dir sehr, sehr oft gar nicht wirklich bewusst war. Denn wenn Dein Umfeld Dich lehrt, dass das, was im Kopf ist, dass Meinungen, Regeln die Wahrheit sind, dann fällt es sehr, sehr schwer, seinem Gefühl zu vertrauen. Doch war es immer, immer, immer da.

Und Dein Lernprogramm „ich bin das Opfer meines Gegenüber, ich bin das Opfer seiner Worte, seiner Haltung, seiner Handlung, seiner Erscheinung“ lassen Dich reagieren. Das ist so sehr in Fleisch und Blut in Dir, dass es natürlich nicht bewusst wird. Es sei denn, Du besuchst so ein cooles Seminar wie das hier. Dann lernst Du es.

*Und so wiederholst Du heute Abend, in Deiner schlaflosen Nacht und morgen über den Tag, wann immer Du dazu neigst, Dich als Opfer zu sehen: Nur meine liebevollen Gedanken sind wirklich. Nur diese Gedanken sind es, die ich in dieser Situation – nämlich die in der Du gerade bist - oder in Bezug auf diese Person oder Personen haben will.*

Einfach, weil das die Wahrheit ist. Du bist Deine Wahrheit. Und Du hast guten Grund, Dir liebevoll zu begegnen. Denn das ist natürlich, naturgegeben. Und Du bist Natur.

Vielleicht kann Dein Baum im Garten nicht so gut stricken wie Du. Und trotzdem ist er auch Natur. Vielleicht kannst Du nicht so gut Stöckchen holen wie der Hund. Und doch seid ihr beide Natur. Natur ist. Sie wird nicht gemacht. Sie entsteht und sie bewegt sich. Und Du bist. Du wirst nicht gemacht. Du bewegst Dich

Nimm einen tiefen Atemzug. Ganz tief. Ganz bewusst. Wenn Du eine Hand irgendwo auf den Körper gelegt hast oder beide, dann atme genau da hin und begegne Dir mit einem Lächeln. Einfach so. Und nimm wahr, dass Du Opfer nur dann bist, wenn Du es sein willst. Und nimm wahr, dass Du frei bist. Und Dir mit einem Lächeln begegnen kannst, wenn Du genau das willst. Und nimm wahr, dass das, was Du fühlst, die Wahrheit ist. In jedem einzelnen Moment. Wie auch immer das Gefühl gerade ist. Und eine Hand auf Deinem Körper kann Dir helfen, Dich zu fühlen.

Lass Dich ganz auf Dich ein. Was auch immer gerade da ist. Welches Gefühl auch immer gerade da ist. Lass Dich ganz auf Dich ein. So wie Du gerade da bist. Und finde ein Wort. Ein Wort, das jetzt gerade im Moment einigermaßen beschreibt, was gerade da ist.

...

Danke sehr.

Und jetzt setzt Du das breiteste Lächeln auf, das Du kennst bei Dir. Mit diesem breiten Lächeln atmest Du Dich jetzt. Lass es lustvoll strömen, wenn Dir danach ist. Lass es wellenförmig strömen, wenn Dir danach ist. Atme Dich und lass Dich atmen. Und was auch immer an Bildern da ist, lass sie weiter ziehen. Sie gehören Dir nicht. Sie gehören niemandem. Atme tief ein und aus. Mit jedem Einatmen lächelst Du Dich an und mit jedem Ausatmen lässt Du das Opfer in Dir los. Einfach so. Wenn Du Situation hast, dann hast Du Situationen dazu. Und wenn nicht, ist das auch in Ordnung. Atme. Mit dem Einatmen Dein Lächeln, mit dem Ausatmen Dein Opfer.

Nimm Dich in Deiner Schönheit wahr. Nimm Dich in Deiner Vollständigkeit wahr. Nimm wahr, dass Du vollkommen bist, so wie Du bist. Auch wenn das ein oder andere hinter irgendwelchen Türen versteckt ist. Du kommst vollkommen auf diese Welt. Du hast nichts verlernt und nichts verloren. Irgendwelche Erfahrungen haben Dich gelehrt, Teile Deiner selbst hinter Türen zu verstecken, zu verschließen, zu schützen, was auch immer. Ein Teil dieses Spiels ist, dass Du in bestimmten Momenten tatsächlich glaubst oder zu wissen glaubst, Opfer zu sein. Und dass Dein Gegenüber als Zielscheibe Deiner Gedanken dient, die nur in Dir selbst sind.

Und mit dem Wissen von jetzt schickst Du Deine Gedanken auf die Reise. Du lächelst ihnen nach und dann lösen sie sich auf.

Die einzige Wahrheit, die es für Dich gibt in Deinem Moment bist Du mit allem, was da ist. Das Einzige, was nicht wahr ist in dem Moment sind Deine Bilder Deines Kopfes. Also schenke ihnen keine Aufmerksamkeit.

Gute Zeit