

So wie Du mit Dir gehst, gehst Du mit Dir.

Die Impulse kommen von außen und von innen. Dein Tun kommt immer von innen, von Deinem Innen.

*Heute wähle ich meine Befreiung von allen vergangenen Schmerzen und Leiden, indem ich nur in der unmittelbaren Gegenwart lebe.*

Nichts leichter als das. Blöd nur, dass es so schwer ist. Oder besser gesagt, so schwer scheint. Als Du geboren bist, bist Du vollkommen. Und Du bist genau so wie Du bist richtig. In allem. Und dann passiert das, was ich immer gerne mit dem Tante Käthe Syndrom beschreibe. Während Du da in Deiner Wiege liegst, grad gesättigt und einfach nur ausruhen willst, kommt irgendein lieber Besuch, um Dich zu schauen. Tante Käthe. Warze auf der Nase mit Haaren drauf, krächzende Stimme, schräge Zähne. Stinkt wie ein Schweinestall und reißt Dich aus Deiner Ruhe. „Das ist aber ein süßes Kind.“ Dir fliegt der nicht vorhandene Hut hoch, die Haare stellen sich auf. Was tun? Als dieser Säugling hast Du drei gute Möglichkeiten, Deinen Unmut zu zeigen: Du kannst schreien, Du kannst in hohem Bogen Dein grad Gegessenes aus dem Mund raus hauen oder einen stinkenden Haufen in die Windel setzen. Und Tante Käthe wird Dich sehr spontan zurücklegen in die Wiege. Und was Du in diesem Moment lernst und darum geht es eigentlich: Ich kann etwas tun und auf das Tun entsteht etwas, was mir Entspannung bringt. Ungefähr so. Zwei, drei Tage später, Du liegst wieder schön in Deiner Wiege, gesättigt, bereit zur Ruhe, die Tür geht auf und Du hörst so eine krächzende Stimme und erinnerst Dich an irgendein ziemlich unangenehmes Ereignis ein paar Tage zuvor. Naja und die ganze Story wiederholt sich. Einschließlich Deiner Reaktion. Und Du kriegst so langsam ein Gefühl dafür, dass Du mit einer bestimmten Reaktion auf einen Einfluss, irgendetwas bewirkst.

Und das ist für diesen Moment mit dieser Tante Käthe auch in Ordnung. Nur was weiter passiert ist, dass sich dieser Abwehrprozess in Dir, dieser Reaktionsprozess, nämlich dieses Muster, langsam verselbständigt. Denn beim nächsten Ereignis, die Tür geht auf, Du hörst die krächzende Stimme, reagierst Du schon bevor Tante Käthe überhaupt in Deinen näheren Dunstkreis eingedrungen ist.

Und irgendwann muss nur noch die Tür aufgehen und Du reagierst unabhängig davon, welche Person den Raum betritt. Und das ist das, was wir Muster nennen.

Tante Käthe kann alles sein. Alles, was Dich in Deiner Integrität in irgendeiner Weise stört. Alles, was Deine Grenzen verletzt. Und Deine Grenzen bestimmst Du. Und sonst niemand.

Das können wirklich schlimme Ereignisse sein, brutale Ereignisse. Und es können scheinbar belanglose Ereignisse sein, die Dich in Deiner Integrität, in Deinen Grenzen verletzt haben. Und deswegen ist am Ende nicht die Qualität der Verletzung entscheidend, sondern die Tatsache.

Hol einen tiefen Atemzug. Sei mit Dir jetzt ganz bewusst.

Dein Muster ist so perfekt über Jahre und Jahrzehnte geübt, geschliffen, angepasst. Da reicht am Ende wirklich eine Haltung, ein Wort, ein Duft. Von irgendwelchen Menschen an irgendeinem Platz und Du bist drin in Deinem Film. Selbst bei meinem Lieblingsbeispiel beim Aldi an der Kasse. Völlig aus dem Zusammenhang reagierst Du auf einen Impuls.

Dieses Muster ist immer wach in Dir. Es ist nicht immer aktiv und es ist immer wach.

Immer auf Empfang. Selbst wenn Du schläfst, ist es auf Empfang. Und es braucht nur diesen einen kleinen Impuls, völlig aus dem Zusammenhang und Du bist online mit Deinem Muster, in Deinem Film.

Atme. Hol tief Luft. Ganz tief. Schau in Dein innen jetzt. Und nimm wahr, dass jetzt nichts anderes passiert als der Klang, der entsteht, der Raum, in dem Du bist, der Platz, an dem Du bist, dass Du bist und dass Du atmest. Nimm das wahr.

Nimm wahr, dass sonst nichts anderes passiert und wenn Du Bilder in Kopf hast, sind es Deine Bilder. Verdräng sie nicht und gib ihnen keine Aufmerksamkeit. Jetzt ist jetzt. Atme Dich, bewusst.

Du kannst eine Hand an einen Platz legen an Deinem Körper, wo Du Ruhe empfindest und Entspannung. Sei im jetzt. Sei jetzt.

Sei bereit, nur in der unmittelbaren Gegenwart zu sein, zu leben. Und nimm Dich genau darin wahr.

Nun versuch einmal das, was Du gerade erfahren hast in der Führung der Meditation, nämlich aus dem Chaos der Vergangenheit in das Hier und Jetzt da auf Deinem Platz zu kommen. Diese Veränderung, die Du wahrgenommen hast, in Worte zu fassen.

...

Geh in den Moment. Geh in den Moment und nimm wahr, was gerade ist, ohne es zu bewerten.

Wenn Aufregung da ist, ist sie da. Wenn Ruhe da ist, ist genau diese da. Es ist bei Dir da, was da ist. Dafür gibt es keine Regeln und keine Ge- oder Verbote. Es gibt nur Dich und Deine Wahrnehmung Deiner selbst.

Jetzt, wo Du erwachsen bist, kann Tante Käthe Dir nichts mehr anhaben. Jetzt, wo Du erwachsen bist, und Du Dir Deiner Grenzen auch bewusst bist, Du bist mit diesen Deinen Grenzen auf die Welt gekommen, vollkommenen und vollständig. Nur in dem Moment, in dem Du auf die Welt gekommen bist und Du schon Deine Grenzen hattest – sie waren nicht wichtig. Mit Tante Käthe wurden sie wichtig. Und jetzt, wo Du erwachsen bist und Du Deiner Grenzen mehr und mehr bewusst bist, kannst Du sie achten, kannst Du auf Dich und Deine Integrität achten. Du musst Deine Grenzen nicht schützen, nicht im kriegerischen, kämpferischen Sinne. Du achtest Deine Grenzen für Dich selbst und kannst absolut liebevoll jedem Menschen mitteilen, wenn dieses Gegenüber Deine Grenzen überschreitet. Und wenn Dein Gegenüber Deine Aussage ignoriert, dann darfst Du lauter werden, nur bleib liebevoll. Denn gegen das Liebevolle braucht es keine Waffe, braucht es keine Gegenreaktion. Mit dem Liebevollen geht am Ende jeder mit.

Atme Dich. Atme Dich sehr bewusst und vielleicht legst Du wieder die Hand an eine Stelle des Körpers, wo Du jetzt im Moment Entspannung wahrnimmst.

Und schenk Dir ein Lächeln, einfach so. Was auch immer grad da ist. Schenk Dir ein Lächeln.

Und geh mit den Klängen in Resonanz ohne diese Resonanz zu bewerten. Nimm sie nur wahr. Denn so lange Du wahrnimmst, so lange Du beobachtest und Dich darin fühlst, so lange fließt Du mit Dir.

In dem Moment, in dem Du aus dieser Resonanz heraus in Emotionen gehst, die mit Hass und Wut und Ohnmacht und Hilflosigkeit und Aggression und Unverständnis zu tun haben, entstehen Hindernisse in Deinem Fluss Deines seins. Alles, was Du erlebt hast, ist Geschichte, auch wenn es Dein Erleben ist. Und die einzige Wahrheit ist der Moment. Gehst Du im Moment in Deine Filme, dann ist das Deine eigene Realität. Nur es hat mit der Wahrheit nichts mehr zu tun.

Wirst Du Beobachter, Beobachterin Deiner selbst kannst Du in der Wahrheit bleiben. Dann bist Du Moment. Nimm einen tiefen Atemzug und finde ein Wort, das abbildet, beschreibt, benennt, was jetzt gerade in diesem einen Moment in Dir ist. Und dann gibst Du dieses Wort in den Raum.

...

Geh zu Dir, zu Deinem innen, zu Deinem Moment, zu Deinem Moment, zu Deinem Moment, zu Deinem Moment und lass Dich fließen.

Wähle Deine Befreiung von allen vergangenen Schmerzen und Leiden. Deine Befreiung von Tante Käthe und all ihren Genossinnen und Genossen, indem Du nur in der unmittelbaren Gegenwart lebst. Und sei Dir bewusst, dass diese unmittelbare Gegenwart, dieser Moment in einem ständigen Fluss ist und in jedem Moment neu. Sei also neu-gierig. Auf jeden einzelnen Moment. Sei neugierig auf Dich in jedem einzelnen Moment und sei Dir immer bewusst, es gibt nichts Falsches in der Natur, denn die Natur kennt kein richtig oder falsch und Du bist Teil der Natur. Selbst Tante Käthe ist nicht falsch. Es ist halt Tante Käthe.

Sei bereit, Moment zu sein. Nach Möglichkeit mit einem Lächeln.

Und niemals mit einem Groll.

Auch wenn Du Groll spürst, schenk ihm keine Aufmerksamkeit. Lass ihn da sein, weil er grad da ist. Er verschwindet wieder und er verschwindet umso schneller, je weniger Aufmerksamkeit er hat. Und je mehr Du bedingungslos Moment bist, desto mehr bist Du in der Energie der Liebe. Du kannst Liebe nicht erschaffen. Du kannst sie nur sein. Und Du bist sie nur im Moment ohne Bedingung. Und was für den Moment scheinbar schwer ist, wegen Tante Käthe und Konsorten, wird immer leichter, je weniger Tante Käthe über Dich bestimmt. Und ob sie über Dich bestimmt oder nicht - und das ist das Tolle - das entscheidest Du. Und nicht Tante Käthe.

Atme Dich, lächle Dich und sei Moment.

Gute Zeit