



TINTENSTROM - Theater im Verborgenen

EDITION 5 – DIE KUNST DES LEBENS



INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
DIE KUNST DES LEBENS	4
KARTEN	6
ABUNDANCE	7
ACCEPTANCE	7
ALCHEMY	8
ANCESTORS	9
ART & CULTURE	9
BEAUTY	10
BODY & SOUL	10
BREATH	11
CHOICE	11
CONDITIONING	12
CONNECTION	12
CONSCIOUSNESS	13
COURAGE	14
CRACKS	14
CROWN CHAKRA	15
CURIOSITY	15
DEATH	16
DISCRIMINATION	17
DISTRACTION	17
DOUBT	18
DO YOUR WORK	19
EASE	19
ECSTASY	20
EMOTIONAL FLUIDITY	20
EMPATHY	21
EMPTINESS	21
FALLING	22
FEAR	23
FOOL	23
FLOW	24
FREEDOM & RESTRICTION	24
HAPPINESS	25
HEART CHAKRA	25
HERE AND NOW	26
HERMIT	27
HORIZON	27
HUMOR	28
INNOCENCE	28
INTEGRATION	29
INTERBEING	29
INTIMACY	30
LUST	31



MAKE MISTAKES	31
MIRROR	32
MYTH	33
NATURE	33
NOT-KNOWING	34
OBLIVION	34
OPENESS	35
PEACE	36
POETRY	36
POLITICS	37
POSTPONEMENT	37
POWER	37
PRESENCE	38
RELAXATION	39
REST	39
RESISTANCE	40
RITUAL	40
ROOT CHACRA	41
SACRAL CHAKRA	41
SAINTS	42
SELF-INQUIRY	42
SELF-REALIZATION	43
SILENCE	43
SOFTNESS	44
SOLAR PLEXUS CHAKRA	44
SPACIOUSNESS	45
SPIRIT	45
STAMINA & RESILIENCE	46
SURRENDER	46
THE NATURAL STATE	47
THE WHOLE DREAM	47
THE WOUND	48
THIRD-EYE CHAKRA	49
THROAT CHAKRA	49
TRUST	50
WINGS	51
ANHANG	51
LEGESYSTEME DES TAROT	51
BRIANT ROKYTA	54
TINTENSTROM	54



Das Spiel ‚Die Kunst des Lebens‘ spricht unser namenloses, geschlechtsloses, zeitloses Sein an, weshalb hier auf die gegengeschlechtliche Schreibweise verzichtet wird. Da der Autor dieser Zeilen männlich ist, schreibt er zwar aus dieser Perspektive, lädt aber den interessierten Leser ein, über diese Geschlechtszuschreibungen hinaus ins reine Menschsein zu gehen.

DIE KUNST DES LEBENS

"Das Leben ist eine unendliche Substanz mit unendlichen Eigenschaften, die Ursache ihrer selbst ist."

Spinoza

Das Spiel ‚Die Kunst des Lebens‘ ist als Forschungsgebiet angelegt. Was passiert, wenn wir die normale, begrenzte Wahrnehmung unserer Existenz verlassen und uns auf das Unbekannte einlassen? Es ist ein Spiel, das diejenigen unterstützt, die ihrer Sehnsucht folgen und den Weg vom bloßen Überleben zum wirklichen Leben gehen wollen.

Die eingeschränkte Wahrnehmung betrachtet den Körper als materielles Vehikel, das kaum über seine Grundfunktionen hinausgeht und ignoriert die Wunder der Existenz. Dabei ist es nur eine Frage des Forschergeistes, in die verborgenen Welten vorzudringen, in denen der Körper Zugang zu Ekstase und Segen bedeutet und die eigene Präsenz in der unendlichen Substanz der Existenz mit ihren unendlichen Möglichkeiten verortet wird.

Wir haben also entweder den durch Konditionierung eingeschränkten Zustand, in dem sich einzelne Körper als vom Ganzen getrennt empfinden, oder den natürlichen Zustand, der mit dem gesamten Potential des Lebens verbunden ist. Gleichzeitig atmet ein Körper im Universum oder das Universum atmet in einem Körper. Die Kunst des Lebens besteht darin, diesen Unterschied wahrzunehmen und in die Möglichkeiten des Verborgenen hineinzuleben. Es bedeutet, nicht aus der begrenzten Wahrnehmung des Individuums zu leben, sondern aus der Mitte des Seins.



Im Zustand der eingeschränkten Wahrnehmung ist der Mensch mit der Last der Konditionierung belastet, voll von alten Glücksrezepten, die nicht funktionieren, bestehend aus überholten Annahmen, die zwar einmal hilfreich waren, aber längst ausgedient haben. Konditionierung ist an sich gut gemeint und doch die Hauptursache für psychisches Leiden.

Konditionierte Muster treiben den Menschen in seinem Überlebenskampf an. Obwohl sie oft dysfunktional sind, liefern sie immer wieder neue Ideen, um den vermeintlich sicheren Status quo nicht zu verlassen. Es ist, als befände man sich im freien Fall, wenn man dieser zutiefst gewohnten Welt den Rücken kehrt und sich dem natürlichen Zustand anvertraut. Dennoch ist die Kunst des Lebens dem natürlichen Zustand gewidmet, denn es gibt kaum ein gelungeneres Leben als jenes, das von der Last der Konditionierung befreit ist. Durch die Befreiung vom Überlebenszwang und den Wünschen der konditionierten Persönlichkeit erfahren wir das Glück und den inneren Frieden, die dem natürlichen Zustand innewohnen.

Auf dieser Reise fallen nach und nach die unbewusst gelernten und angesammelten Annahmen und Vorstellungen über sich und die Welt ab wie alte, nicht mehr benötigte Kleider, und in die entstandenen Lücken drängt sich eine stille Präsenz. Allein ihr zeitloser Geschmack genügt, um die konditionierte Persönlichkeit zu überzeugen, den Überlebenskampf zu beenden und die Fäuste zu öffnen.

Die Kunst des Lebens will nicht einer perfekten Idee nachjagen, sondern setzt die Segel in dieses verborgene Reich des natürlichen Zustandes und beginnt die Expedition Schritt für Schritt, zumal einige deutliche Wegmarkierungen die Richtung weisen. Natürlich ist der Ausgang der Reise ungewiss, und was wäre es für ein Abenteuer oder ein mageres Spiel, wenn es nicht auch Hindernisse und Gefahren gäbe? Dennoch wird es versucht. Und ist das nicht das Bezaubernde am Menschen? Es trotzdem zu versuchen?



KARTEN

Spielkarten stehen für bestimmte Aspekte des Menschseins. Es wäre schade, sie nur als mentale Information zu lesen, denn dann verpasst man ihr eigentliches Geschenk. Wenn man sich von den verschiedenen Aspekten zu seinem eigenen Potential führen lässt, wenn man wirklich in sie hineinlebt und ihren vitalen Gehalt in direkter Erfahrung spürt, dann ist ihr Werk vollbracht. Die Karten stellen jene Bereiche der Wirklichkeit dar, die außerhalb der bekannten mentalen Dimension existieren. Es ist eine Einladung, aus den Vorstellungen und Meinungen über sich und die Welt in diese realen Bereiche zu reisen, die darauf warten, entdeckt zu werden.

Man spürt selbst, wenn man sich diesen Aspekten seiner Wirklichkeit nähert, wenn man sie nicht nur erkennt, sondern ihr Wesen spürt. Dann hat man sie gewonnen, dann gehören sie zum eigenen Repertoire und können bei Gelegenheit abgerufen werden.

Die Karten bestehen aus einem Bild und der Beschreibung eines bestimmten Aspekts des Menschseins. Ihr eigentliches Potential entfaltet sich erst in der Begegnung mit der Wirklichkeit des Betrachters. Was sie in ihm auslösen oder was er in ihnen erkennt, ist einzigartig und hat eine ganz spezifische Botschaft für ihn.

Die Karten sind mit Wasserfarben gemalt. Die Idee eines einheitlichen Stils wurde bald aufgegeben, um die unterschiedlichen energetischen Qualitäten der Karten durch die Art der Pinselführung zum Ausdruck zu bringen. So unterstreicht bei ‚Cracks‘ eine gewisse Ernsthaftigkeit und Realismus den Klang der Karte, während bei ‚Power‘ eine expressionistische Malweise und bei ‚Consciousness‘ der Pointilismus das Mittel der Wahl war. Der Inhalt der Karten wird also nicht nur durch das Dargestellte transportiert, sondern auch durch die Art und Weise, wie es gemalt wurde.

Nicht nur die Malstile der Kunstgeschichte wurden für die Gestaltung der Karten herangezogen, sondern auch deren Werke - von der prähistorischen Kunst über die indische Miniaturmalerei bis hin zur modernen Kunst - wurden wie in einer Art Collageverfahren verwendet - als Bildzeichen, deren kombinierte sinnliche Wirkungsweisen die jeweilige Karte beschreiben. Bei der Auswahl der



Bildwerke für die Karten handelte es sich meist um bereits vorhandene Werke, die für das Spiel neu interpretiert wurden, ähnlich wie ein Jazzmusiker bereits vorhandene Standards neu erlebbar macht.

Man kann eine Karte für die Qualität des Tages, für eine bestimmte Situation oder für eine Frage, die man sich gerade stellt, ziehen oder auswählen und dann im Laufe der nächsten Zeit der Qualität dieser Karte in Bezug auf das eigene Leben nachspüren.

Am Ende des Heftes finden sich auch Legesysteme des klassischen Tarots, bei denen mehrere Karten zusammenspielen und gemeinsame Wirkungsweisen auf die jeweilige Fragestellung erforscht werden können.

ABUNDANCE / ÜBERFLUSS

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Erleben wir die Welt aus der Perspektive des Mangels oder aus der Perspektive des Überflusses?

Das Prinzip des Mangels hat nie genug - höchstens kurz, wenn gerade ein Ziel erreicht ist, aber schon bald fehlt wieder etwas. Der Mangel will etwas und hat gleichzeitig Angst, es nicht zu bekommen.

Wenn man sich der Haltung des Mangels bewusst wird, eröffnet sich gleichzeitig die Möglichkeit der Wahl. Überfluss ist eine mindestens ebenso reale Alternative. Das Leben kalkuliert nicht, wie viel es hat, es schenkt sich im Überfluss. In der Erfahrung des Prinzips der Fülle entsteht Freude und Leichtigkeit anstelle der Angst, die den Mangel begleitet.

Das Leben verschenkt sich und will sich unendlich weiter verschenken. Wir sind Teil davon. Was wir brauchen, will uns schon aus der Fülle zufließen, wie der Frühling, der sich an ein Dorf lehnt. Diese Fülle ist ansteckend, sie will geteilt werden.

ACCEPTANCE / AKZEPTANZ

Wenn man zulässt, was ohnehin geschieht, verändert sich etwas. Die Erfahrung, die man gerade macht, ob angenehm oder unangenehm, wird dann ganz und verbunden mit der Intelligenz des gesamten Geschehens, aus der auch die entsprechenden Lösungen kommen.



Das Phänomen der Akzeptanz entfaltet seine Wirkung jedoch nur jenseits der Bewertung. Wenn das gegenwärtige Erleben wertfrei betrachtet wird, wird es zu dem, was es ist: ein Echo des ganzen Traumes.

Gewöhnlich hält man in der Welt der Erfahrungen etwas zurück, man lässt sich nicht ganz darauf ein. Das Zulassen dessen, was ist, schiebt einen in die gegenwärtige Erfahrung hinein, und etwas wird ganz, fraglos und leicht.

ALCHEMY / ALCHEMIE

„In der Höhle, in die man sich nicht hineintraut, liegt der Schatz, den man sucht“.

Joseph Campbell

Alchemisten haben die Aufgabe, scheinbar Wertloses in Edles zu verwandeln. Das ist gewissermaßen der umgekehrte Weg des Egos, das das, was es hat, als minderwertig ansieht und nach etwas Besserem verlangt. Das Leben gibt Brot, und das Ego ist damit unzufrieden, denn es will Toast. Der Alchemist hingegen arbeitet sein Leben lang geduldig an dem, was am wenigsten geschätzt wird, und verwandelt es allmählich in den wahren Schatz.

Der Alchemist sieht bereits im scheinbar Wertlosen das ihm innewohnende Geheimnis und findet Wege, es zu bergen. In ihm ist das Wissen verborgen, das jede Erfahrung in Gold verwandeln kann. Der Mensch hat eine Vielzahl von Eigenschaften. Einige dieser Anteile sind willkommen, andere nicht. Aber gerade diese unwillkommenen Anteile sind der 'Rohstoff' für die Verwandlung, die mit etwas Druck, Temperatur und Achtsamkeit ihr Geschenk offenbaren.

Der Alchemist weiß, dass die Erlösung von menschlichem Leid nicht in der Zukunft liegt, nicht durch Anstrengung oder Opfer erreicht wird, sondern in dem Moment entsteht, in dem man sich aufrichtig sich selbst zuwendet, wenn man sich selbst am meisten braucht.



ANCESTORS / AHNEN

Nach indigenem Wissen ist der menschliche Körper wie eine Bibliothek, in der die Erfahrungen der Ahnen über sieben Generationen gespeichert sind. Ahnenlinien sind wie Wurzeln, die das Individuum mit Nährstoffen und Ressourcen aus einem bestimmten geographischen und kulturellen Boden versorgen ...

Wir können davon ausgehen, dass unsere Vorfahren ihr Leben unter den bestmöglichen Bedingungen verbracht haben, und die Früchte, die sie hervorgebracht haben, sind Teil unseres Erbes. Oft bedarf es einer versöhnlichen Geste, um in den Genuss dieser Früchte zu kommen, um über diesen Boden und diese Kraftquelle verfügen zu können. Was war, durfte so sein ...

Die Stimmen der Ahnen sind im Rauschen der Blätter, im Wind, im Gesang der Vögel, im Klang der Regentropfen auf staubiger Erde. Wenn du diese Karte ziehst, ist es ratsam, auf den Ruf der Ahnen zu hören. Den eigenen Wurzeln nachspüren, lauschen und empfangen...

ART & CULTURE / KUNST & KULTUR

"Die Wissenschaft ist der Verstand der Welt, die Kunst ihre Seele."

Maxim Gorki

Kunst ist Kommunikation über das Wesentliche seit Anbeginn der Menschheit. In der manchmal überwältigenden Tatsache des Daseins wurden immer wieder Zeichen gesetzt. Sei es mit Kohle auf Felswänden, mit Meißeln in Stein, mit Worten, mit eigenen Körperfunktionen oder mit künstlicher Intelligenz.

Diese Zeichen konnten von nachfolgenden Generationen gelesen und weiterentwickelt werden, und so entstanden Kulturen. Etwas drückte sich in den Menschen aus, gleichzeitig wurden verschiedene Künstler von einer geistigen Evolutionswelle erfasst und fanden dafür einen Ausdruck. Die jeweiligen Künstler wirken dabei wie Kanäle, durch die das Neue in die Welt kommt.



Inspiration sorgt mit überzeugender Wirkung dafür, dass es immer weiter geht. Die Bilder und Werte, die sie im Individuum sät, finden ihren Weg in die Kulturen der Welt. Werte, die ein Individuum oder eine Gesellschaft bewusst entwickeln will, sind kulturelle Leistungen. Inspiration geschieht von selbst, aber ihre Umsetzung ist Arbeit. Will der Einzelne mehr Schönheit in seinem Leben oder eine Gesellschaft mehr Menschlichkeit entwickeln, muss man sich darum bemühen.

BEAUTY / SCHÖNHEIT

Im antiken Griechenland standen Schönheit und Muße im Mittelpunkt der Kultur. In unserer modernen Gesellschaft ist ihre Bedeutung etwas verloren gegangen. Mit dem Verlust der Schönheit geht aber auch ein Verlust an Lebensqualität einher. Das bloße Funktionieren reicht zum Überleben jedoch nicht zum richtigen Leben.

Kultiviert man die Fähigkeit, Schönheit wahrzunehmen, gewinnt man diese Lebensqualität zurück. Das Schöne zu kultivieren bedeutet, sich immer wieder mit ihm in Beziehung zu setzen, es auf sich wirken zu lassen, zu spüren, ob es eine Emotion auslöst oder zu einem Ausdruck motiviert.

Es geht darum, die Welt neu zu entdecken. Schönheit liegt in der Bewegung, in der Qualität der Berührung. Wahre Schönheit scheut weder das Helle noch das Dunkle. Sie ist in der Reise unserer Lebenswege, im Gewinnen wie im Verlieren. Die Erfahrung von Schönheit ist eine der Kraftquellen, die zum wirklichen Leben führen, was auch immer dieses wirkliche Leben für uns bedeuten mag.

BODY & SOUL / KÖRPER UND SEELE

Der Körper ist ein guter Verbündeter. Er zeigt genau, was gerade passiert. Ist er verspannt, verkrampft oder offen und durchlässig? Gibt es ein nagendes Gefühl der Unzufriedenheit oder ein Gefühl der Leichtigkeit? Der Körper zeigt sofort an, wenn man den natürlichen Zustand zugunsten eines vorgestellten verlässt.

Die Konditionierung versucht, ein relativ sicheres Leben zu gewährleisten. Sie erreicht dies, indem sie versucht, Körper und Seele zu kontrollieren und am Gewohnten festzuhalten. So werden Körper und Seele oft in ihrem natürlichen Ausdruck zugunsten von etwas scheinbar Wichtigerem gehemmt. In



der Weisheit des Körpers schlummert aber auch unser ekstatisches Potential, wie das Glück, das dem natürlichen Zustand innewohnt.

Über den Körper öffnet sich das seelische Reich des Menschen, die Verbindung zum Ganzen. Diese Verbindung funktioniert nicht über den Verstand. Das Reich der Gedanken und Vorstellungen ist zwar unendlich faszinierend, aber ohne die Empfindungsfähigkeit des Körpers bleibt es hohl. Jede noch so kleine körperlich erfahrbare Spur von Freude, Schönheit, Intimität oder Sanftheit öffnet den Menschen für die Seele.

BREATH / ATEM

Ob glücklich oder unglücklich, jung oder alt, erfolgreich oder erfolglos - was immer man ist, eines ist sicher: Zwischen Geburt und Tod atmet man. Atem und Leben sind dasselbe.

Der Atem ist eine Brücke zwischen sich selbst, Raum und Zeit. Er berührt den Körper und den Nicht-Körper, das Bekannte und das Unbekannte, das Ende und den Anfang des ganzen Traumes und somit den ewigen Kreislauf von Tod und Geburt.

Wenn man das Beste von sich selbst in den ganzen Traum hineinatmet und es gut mit ihm meint, verändert sich die Wirklichkeit, sie vertieft sich. Nicht sofort, man muss ein wenig dranbleiben, aber dann. Der Mensch und das Leben beginnen sich zu umarmen.

CHOICE / WAHL

Wir sind die einzigen Wesen im Universum, denen die Gabe der Wahl gegeben wurde. Das scheint Fluch und Segen zugleich zu sein. Wir haben die Wahl, unser Leben zu gestalten. Dies geschieht entweder unbewusst, automatisch, durch konditioniertes Verhalten oder bewusst als kreative Entscheidung. Wenn es unbewusst geschieht, sind wir dazu verdammt, alte Muster zu wiederholen, was sich negativ auf unsere Lebensqualität auswirkt.

Bewusste Entscheidungen sind aktive Antworten auf die Frage: Was will ich wirklich, wirklich? Sie sind die Basis für ein gelingendes Leben, sie helfen uns, das zu tun, was wir tief in unserem Inneren



als wahr erkennen. Im Grunde wissen wir alle, was gut für uns ist. Tief in unserem Herzen wissen wir es. Wenn wir unser Verhalten wählen und bewusste Entscheidungen treffen, entfaltet sich ein glückliches Leben. Anstatt Opfer der Umstände zu sein, sind wir Schöpfer unserer Welt.

Dieser Gestaltungsraum wurde uns in Form der absoluten Wahlfreiheit geschenkt. Eine der interessantesten Gestaltungsmöglichkeiten sind gelebte Antworten auf die Fragen: Was will das Leben in uns? Was könnte die Evolution wollen? Wäre die Entwicklung der Menschlichkeit eine erfolgreiche Antwort auf die Krisen unserer Zeit? Wir haben die Wahl.

CONDITIONING / KONDITIONIERUNG

Der konditionierte Verstand ist die Summe aller menschlichen Erfahrungen. Von Anfang an sammelte er Daten, um das Überleben zu sichern. Diese Sicherheitsprogramme sollten uns dienen, haben aber inzwischen eine diktatorische Dimension erreicht.

Im Grunde sind wir alle gleich konditioniert. Zum Beispiel der Glaube, dass etwas Wichtiges repariert oder erreicht werden muss, oder das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein und so weiter. Uns wurde gesagt, dass wir auf eine bestimmte Art und Weise sein sollen, und wenn viele Menschen das glauben und wiederholen, hat das eine große Macht, aber es ist einfach nicht die Wahrheit. Es scheint wahr zu sein, aber es ist nur wahr, bis jemand es in Frage stellt, dann bricht es zusammen und verliert seine Macht.

Die diktatorische Dimension des Sicherheitsdenkens hält der enormen Anstrengung, das unberechenbare Leben kontrollieren zu wollen, kaum stand, fürchtet aber den totalen Zusammenbruch, sobald sie loslässt. Das ändert sich, wenn sie genügend Vertrauen in die Tragfähigkeit des natürlichen Zustandes entwickelt.

CONNECTION / VERBINDUNG

Die Vertreibung aus dem Paradies und das Gleichnis vom verlorenen Sohn sind Symbole der Trennung. Auch aus der modernen Traumaforschung wissen wir, dass das Gefühl der Trennung das herausragende Merkmal der Wunde ist.



Das Menschsein ist eng mit dem Thema einer ursprünglichen Trennung verbunden, die die Ursache allen Leidens ist und die durch den Prozess der Bewusstwerdung in Verbundenheit verwandelt werden kann. Verbundenheit wiederzugewinnen bedeutet, in der jeweiligen Situation bewusst präsent zu sein und das Richtige zu tun.

Weil man nicht immer genau weiß, was das Richtige ist, braucht es oft mehrere Anläufe. Der Erfolg des Unterfangens ist jedenfalls sofort erkennbar: Das Gefühl der Getrenntheit geht mit dem Verlust des Lebendigen einher, während das Gefühl der Verbundenheit von Lebendigkeit und Selbstverständlichkeit durchdrungen ist.

CONSCIOUSNESS / BEWUSSTSEIN

Das zentrale und bedeutendste Ereignis unserer Zeit ist die Veränderung des Bewusstseins. Bisher hat sich der größte Teil der Menschheit mit der konditionierten Persönlichkeit identifiziert. Man hat gelernt, die Welt aus der eigenen Perspektive wahrzunehmen. Ich und die anderen, als ob das Bewusstsein irgendwo im Raum lokalisiert wäre.

Der erstaunliche Wandel, der sich zunehmend in den Individuen vollzieht, verschiebt diese Perspektive. Die Präsenz geht über die Person hinaus, sie ist grenzenlos, sie ist in der Gesamtheit der Erfahrungen. Das Ich ist nicht an einen bestimmten Ort in Raum und Zeit gebunden, sondern universell, überall, zeitlos. Diese Veränderung geschieht von selbst, aber es liegt in der Macht der Person, sich dieser Veränderung zu öffnen.

Es scheint eine notwendige Veränderung zu sein. Ein Kunstgriff der Schöpfung, der das grundlegende Dilemma - die Trennung, unter der das Ego leidet - auf elegante Weise aufhebt. Das Gefühl, ein Einzelkämpfer in einer feindlichen Welt zu sein, lässt sich in der Verbundenheit allen Seins nicht aufrechterhalten. Wenn das ‚Ich‘ grenzenlos ist, gibt es nichts ‚Anderes‘, nur ein Bewusstsein.



COURAGE / MUT

"Das ist letztlich der einzige Mut, der von uns verlangt wird: der Mut, den seltsamsten, ungewöhnlichsten, unerklärlichsten Erfahrungen zu begegnen, die uns geschehen."

R.M. Rilke

Die Welt der Konditionierungen erscheint übersichtlich und einigermaßen sicher. Meistens weiß man, was als nächstes kommt, weil es immer so ist. Doch manchmal werden gerade diese Wiederholungen unerträglich und die Sehnsucht nach dem Echten kommt auf. Aber diese Welt zu verlassen und in die Unwissenheit zu gehen, erfordert Mut.

Wenn wir uns dem natürlichen Zustand nähern, treten die Wächter aus dem Schatten. Das, was wir uns als Sicherheit geschaffen haben, warnt uns nun davor, nicht weiter zu gehen, empfiehlt uns dringend, in der Komfortzone zu bleiben.

Aber die vermeintliche Sicherheit hat ihren Preis. Der Preis ist Stillstand. Weitermachen erfordert den Mut, sich der realen oder eingebildeten Bedrohung zu stellen. Man betritt die rote Zone, die alten Stimmen rufen warnend, die Alarmlampen blinken. Das offene Unbekannte wartet. Der Preis des Lebens ist Mut.

CRACKS / RISSE

Es ist eine ernste Sache
Einfach zu leben
An diesem frischen Morgen
In dieser zerbrochenen Welt.

Mary Oliver

Das Zerbrochene ist nicht nur da, um wieder ganz zu werden. Ebenso ist Dunkelheit nicht einfach die Abwesenheit von Licht. Die Dunkelheit birgt Geheimnisse, die das Licht nicht kennt. Es gibt Weisheiten, die nur Risse artikulieren können.



Es gibt fabelhafte Räume, die sich erst und nur angesichts der hartnäckigen Präsenz eines Hindernisses offenbaren. Vielleicht sind Verluste Öffnungen zu wesentlicheren Bereichen unseres Selbst. Vielleicht sind Depression und Hoffnungslosigkeit die tiefen Frequenzen der kosmischen Musik, die ihre wahren Melodien nur durch wertfreies Hören offenbaren.

Der ganze Traum hat viele Gesichter. Überall ist Leben, in der Höhe wie in der Tiefe, im Lärm wie in der Harmonie. Manchmal wechseln sie sich ab, manchmal existieren sie gleichzeitig. Wie Lawrence Weiner sagt: ‚In Stücke zerbrochen, im Frieden der Nacht‘.

CROWN CHAKRA / KRONENCHAKRA

In der modernen westlichen Welt bewegt sich der Mensch hauptsächlich auf der mentalen Ebene. Menschliches Erleben findet aber auch in anderen Dimensionen statt. Die Chakren bieten sieben verschiedene Bereiche, in denen man sich selbst erfahren kann.

Das Kronenchakra ist die energetische Brücke zur spirituellen Ebene. Es ist sozusagen nicht das Tal, sondern der Gipfel unseres Daseins. Dieser Bereich ist passwortgeschützt, er ist nicht willentlich zugänglich. Die psychologische Persönlichkeit muss an der Türschwelle abgegeben werden. Das Ego muss leider draußen bleiben.

Hingabe ist das Mittel der Wahl. Je mehr man auf die Sehnsucht nach Sicherheit und Kontrolle verzichten kann und sich dem Nichtwissen anvertraut, desto klarer wird das spirituelle Reich. So wie es dem planenden und begehrenden Ich völlig verborgen bleibt, offenbart es sich der sanften, stillen Gegenwart.

CURIOSITY / NEUGIER

Sei wie ein Anfänger, wie ein Kind, das zum ersten Mal allein vor einem Eingang in einen unbekanntem Wald steht. Zuerst erscheint der Eingang zwischen den Büschen dunkel und unzugänglich. Aber nach anfänglichem Zögern gibst du deiner Neugier nach.



Es gibt so viel zu entdecken, draußen und drinnen! Stell dir vor, es ist der erste Tag der Welt. Sie ist plötzlich aufgetaucht, ganz frisch, noch feucht vom Morgentau, ohne Vergangenheit. Du hörst die Stimmen und Geräusche, die zum ersten Mal erklingen, siehst die Gesichter und den Tanz der Blätter im Wind wie nie zuvor.

Es ist, als wollten sich die Geheimnisse der Welt nicht anders offenbaren als durch jemanden, der mit Leib und Seele ganz hier ist. Die Art, wie der neue Morgen seinen Duft verströmt, erinnert den Neugierigen daran, wie er der Welt sein eigenes Geschenk macht.

DEATH / TOD

"In einer Welt, in der der Tod der Jäger ist, ist keine Zeit für Reue oder Zweifel. Es gibt nur Zeit für Entscheidungen."

Don Juan Matus

Der Vogel des Todes kreist seit Anbeginn am Rande des Seins. Er begleitet die Reise des Lebens und ist immer aus den Augenwinkeln wahrnehmbar. Der Tod hat die unangenehme Aufgabe darauf hinzuweisen, wenn etwas bereits vergangen ist und es Zeit ist, zu neuen Ufern aufzubrechen.

Auch jede dieser Spielkarten hat ihren Ursprung in einem Tod. Solange die Ego-Maschine läuft, entsteht nichts wirklich Neues. Um zur Quelle des Neuen zu gelangen, muss die Maschine anhalten. Aber wenn sie anhält, ist das gleichbedeutend mit dem Tod, alle Bilder und Wünsche lösen sich auf, die treibende Kraft des Wollens erlischt, das Nichts gähnt einem entgegen.

Aus diesem Namenlosen drängt das Neue in die Welt, ungewohnt, sperrig vielleicht und oft verkannt, findet es seinen Weg wie ein Blatt vom Zweig. Mit dem Tod als Freund sind Verluste zwar auch traurig oder ärgerlich, aber letztlich öffnen sie nur neue Türen. Mit dem Tod als Freund stehen alle Wege offen. Mit dem Tod als Freund fängt das Leben erst an.



DISCRIMINATION / UNTERSCHIEDUNG

„Wohin die Menge auch geht, lauf in die entgegengesetzte Richtung. Sie liegen immer falsch.“

Charles Bukowski

Unterscheidungsvermögen wird unerlässlich, wenn die Zeit der Entscheidung gekommen ist. Wenn man an einer Weggabelung steht, muss man unterscheiden. Was will man wirklich? Die Konditionierung will uns in eine bestimmte Richtung lenken, während das Leben nur eine einzige Forderung an uns stellt: Glücklich zu sein.

Wenn man unterscheiden kann, was man wirklich will, muss man herausfinden, welcher Weg zum Ziel führt. Unterscheiden kann sehr praktisch sein. Basierend auf Erfahrungen. Was hast du bisher versucht, um das zu erreichen, was du wirklich willst? Hat es geholfen?

Unterscheidungsfähigkeit ist die Grundlage dafür, sich für das Wesentliche zu entscheiden. Wenn man sich darüber im Klaren ist, was wirklich glücklich macht und was nicht, kommt die Kraft, für das, was man wirklich will, zu gehen und das andere zu lassen.

DISTRACTION / ABLENKUNG

Die automatischen Aktivitäten des Verstandes schaffen ständig Ablenkungen. Er füllt die Leere wahllos mit Dingen. Hauptsache, sie ist gefüllt. Selbst wenn der Mensch diesen Prozess unterbrechen will, um sich wirklich etwas Wesentlichem zuzuwenden, wirft der Verstand ein Stöckchen in die Büsche, um seine Ablenkungstiraden wieder aufzunehmen.

Wir leben in einem Zeitalter der Zerstreuung. Es ist fast so, als hätte der kollektive psychologische Verstand dafür gesorgt, dass es keine Leere mehr gibt, dass wir uns nicht mehr langweilen müssen. Gerade die digitale Welt bietet einen unglaublichen Reichtum an Ablenkungen.

Es ist wie bei der Odyssee, wo die Gefährten bei den Lotophagen zu Lotosessern wurden, über den berauschenden Genüssen die Zeit verloren und ihre Heimat und den Zweck der Landung vergaßen.



Achtsamkeit hilft uns, immer wieder aus dieser Trance aufzuwachen und uns in der Stille an die Heimat und den Zweck der Landung zu erinnern.

DOUBT / ZWEIFEL

„Wer ohne Zweifel ist, ist das wahre Du. Finde heraus, wer dieses wahre Du ist und konzentriere dich darauf.“

Ramana Maharshi

Zweifel ist einer der mächtigsten Diener der Konditionierung. Er ist in der Lage, Realitäten wie die Allgegenwart der Liebe völlig auszublenden. Dabei ist es gar nicht nötig, etwas Bestimmtes bewusst anzuzweifeln. Der Zweifel hat sich bereits im gesamten menschlichen System manifestiert und wirkt im Unterbewusstsein. Er beeinträchtigt sogar körperliche Funktionen, ganz zu schweigen von Weltanschauungen.

Aber wie immer gibt es auch eine gute Nachricht: Der Zweifel bestimmt unsere Lebensqualität nur so lange, wie wir ihm nicht auf die Spur kommen. Der Zweifel regiert in Meinungen oder Sätzen wie: "Ich sehe nicht ...", "Ich kann nicht ...", "Ich glaube nicht ...", "Ich verstehe nicht ..." etc. Entdeckt man es in der gegebenen Situation und streicht das ‚nicht‘ aus diesen Sätzen, zeigt sich das wahre menschliche Potential in seinem natürlichen Zustand: ‚Ich sehe ...‘, ‚Ich kann ...‘, ‚Ich glaube ...‘, ‚Ich verstehe ...‘ usw.

Auch wenn die Mauern des Zweifels unüberwindlich scheinen, gibt es etwas, das tief im Herzen die Wahrheit kennt. Etwas, das weiß, dass auf der anderen Seite der Mauer das Wahre, das Unbeschreibliche immer da ist. Und das gilt es anzusprechen. Auch wenn die alten Stimmen der Konditionierung uns mit aller Macht zurückhalten wollen, das Herz kennt die Wahrheit unerschütterlich und spricht sie an. Nirgendwo hat der Mensch mehr Schönheit entwickelt als hier.



DO YOUR WORK / TUE DEINE ARBEIT

Tu es einfach! Lernen geschieht schnell in der unmittelbaren Erfahrung. Man muss nicht sehen, wohin das führt. Wenn du die Qualität der Berührung findest und das Beste daraus machst, wozu du gerade fähig bist, bist du von Anfang an mit der Intelligenz des Workflows verbunden.

Mach einfach weiter! Beschäftige dich damit, lerne es kennen, probiere es aus, lass es drauf ankommen. Was immer dich interessiert, es lohnt sich, es zu verfolgen. Welche Idee auch immer dich beschäftigt, in der Arbeit damit wird sie angreifbar.

In der Arbeit finden wir unseren eigenen Ausdruck und lernen uns dabei selbst kennen. Selbst im Scheitern lernen wir zu vertrauen und einen besseren Weg zu finden. Die Arbeit fordert uns heraus, spornt uns an, auch das scheinbar Unmögliche zu versuchen, und daraus erwachsen neue Kräfte und neue Fähigkeiten.

EASE / LEICHTIGKEIT

„Leichtigkeit ist richtig.“

Osho

Wenn das Leben psychisch anstrengend wird, kann man davon ausgehen, dass man sich zu sehr mit dem Verstand - dem Zentrum der Konditionierungen - beschäftigt und seinen ewigen Forderungen wieder einmal auf den Leim gegangen ist. Dann gilt es, zur Leichtigkeit zurückzufinden. Leichtigkeit geht einher mit der Gewissheit der Fülle des Lebens und seiner ungeahnten Möglichkeiten.

Wenn die Verbundenheit allen Seins und die ihm innewohnende Intelligenz nicht nur vermutet, sondern erfahren wird, kann sich das Kontrollieren und Richtig-machen-Wollen entspannen. Man kann das Leben geschehen lassen in dem Wissen, dass man mit dem Notwendigen versorgt wird, wenn man es braucht.



Auch die Fähigkeit, Hindernisse zu akzeptieren, hilft, die Leichtigkeit zu bewahren. Wenn man die Natur von Blockaden versteht, glaubt man nicht mehr, dass sie das Glück trüben, sondern erkennt ihre evolutionäre Notwendigkeit.

Und Leichtigkeit hat mit Mögen zu tun. Wenn man nicht mehr mag, was man tut, ist die Dominanz der Konditionierung wieder da. Sobald man das Mögen wiedergefunden hat, kehrt auch die Leichtigkeit zurück.

ECSTASY / EKSTASE

Die Erfahrungen im Alltag sind mehr oder weniger begrenzt. Erst durch das Kennenlernen des energetischen Körpers gelangen wir in Bereiche, die grenzenlos sind. Im Grunde sind wir ekstatische Wesen. In uns ist die Ekstase der Sonne und des schäumenden Meeres.

Im Allgemeinen haben wir jedoch bestimmte Vorstellungen von Ekstase und anderen Zuständen, die außerhalb unserer gewöhnlichen Erfahrung liegen. Man glaubt zu ahnen, was es ist, nimmt unbewusst an, dass es außerhalb der persönlichen Reichweite liegt, und blendet es aus.

Wo sich die gewohnte Alltäglichkeit auflöst, beginnt die Ekstase. Findet man in sich etwas, das über die Grenzen des physischen Körpers hinausgeht, wie Schönheit, Wahrheit, Bewußtsein, Liebe usw., und bleibt dort, so öffnet sich der feinstoffliche Körper, in dem die Ekstase bereits zu glühen und zu blühen beginnt, und das ist durchaus im Bereich des Möglichen.

EMOTIONAL FLUIDITY / EMOTIONALES FLIESSEN

Emotionale Fließfähigkeit ist die Fähigkeit, nicht an bestimmten Gefühlen festzuhalten, sondern sie zuzulassen und mit ihnen zu tanzen. Das eigene Gefühlsleben bewusst kennenzulernen und einen konstruktiven Umgang damit zu finden, ist ein zentraler Weg aus der Macht der Konditionierung und der Schlüssel zu persönlichem Wachstum.

Solange man dem unbewussten Wirken der Konditionierung ausgeliefert ist, bleibt man Opfer der eigenen Gefühle und dreht sich im ewigen Samsara-Kreis. Erforscht man die jeweiligen Gefühle wie



ein Wissenschaftler, kommt man in die direkte Erfahrung mit ihnen, anstatt in reaktiven Mustern gefangen zu sein.

Indem man den ganzen Regenbogen der Gefühle von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt akzeptiert und zulässt, erlaubt man sich, Mensch zu sein, denn Gefühle sind nicht persönlich, sie sind menschlich. Gerade auch die ungeliebtesten Kinder des Gefühlsspektrums, wie Angst oder Hilflosigkeit, wollen nur in bedingungsloser Liebe gehalten werden. Öffnen wir uns dafür, sind wir frei.

EMPATHY / EMPATHIE

Empathie ist die Fähigkeit, in den Schuhen eines anderen zu gehen und seine Wirklichkeit wertfrei anzunehmen. Empathie gilt sowohl im eigenen Bereich als auch im sozialen Bereich und darüber hinaus mit allen Kräften und Wesen der Welt, denn wenn wir irgendwo eine Trennung machen, fallen wir selbst aus der Einheit heraus.

Die konditionierte Persönlichkeit kann nicht empathisch sein, weil sie ein Kind der Trennung ist. Der Körper fühlt sich getrennt vom Kopf, das Ich fühlt sich getrennt von den Anderen und glaubt sich auch getrennt vom Rest der Welt. Das Herz ist das Organ des Mitgefühls, es steht für Verbundenheit.

Die Empathie des Herzens ist wahrhaft grenzenlos, sie muss alles und jedes einschließen, auch den Egoismus der konditionierten Persönlichkeiten und ihre kollektiven Auswirkungen auf das Ökosystem. Sie kann nicht umhin, auch Menschen mit destruktiven Elementen einzubeziehen. Das bedeutet nicht, dieses destruktive Verhalten gutzuheißen, aber es bedeutet, die Unschuld in der Existenz dieser Menschen anzuerkennen.

EMPTINESS / LEERE

Der Zustand der Unbewusstheit ist die völlige Identifikation mit der Welt der Dinge bei gleichzeitiger Ausblendung der unsichtbaren Dimension, aus der die Welt der Erscheinungen hervorgeht.

Menschen können den Zustand der Unbewusstheit ein Leben lang aufrechterhalten, ohne jemals die andere Dimension des Seins wahrzunehmen.



Diese andere Dimension zeichnet sich vor allem durch ihre Grenzenlosigkeit aus. Sie ist in der Materie und zugleich grenzenlos. Sie ist in den Gesetzen der Dinge und bleibt doch von der Welt der Erscheinungen unberührt. Diese intelligente Leere hat viele Namen, sie ist in der Welt, aber nicht von der Welt.

Der Mensch nimmt an beiden Dimensionen unmittelbar teil. Wir leben sowohl in der Welt der Dinge als auch im Bewusstsein von ihr. Obwohl wir meistens im Zustand der Unbewusstheit gefangen sind, erreicht uns ein Echo der Leere im Staunen, im Angesicht der Schönheit oder in Momenten des Glücks. Wenn es uns gelingt, in dieser unsichtbaren, grenzenlosen Dimension zu leben und sie als unsere wahre Natur zu erkennen, wird dieses Echo für uns Wirklichkeit.

FALLING / FALLEN

"Fall, fall, lass dich fallen"

Red Fulca

"Sich fallen zu lassen ist der einzige Weg zu sein."

Anne Brun

Herausfallen aus dem Traum der Trennung und hineinfallen in das, was gerade ist. Ganz da sein, nicht nur flüchtig darüber schweben. Das, was ist, bewohnen, ohne an das Nächste zu denken, ja, ganz vergessen, dass es überhaupt etwas anderes gibt.

In der Fähigkeit, ganz im Augenblick zu sein, können sich die Dinge entfalten und dauern, bis etwas vollständig ist. Es geht darum, die Details zu genießen und auch dem Unscheinbaren - dem Kleinen - Aufmerksamkeit zu schenken.

Sich immer tiefer in den Fluss der Ereignisse fallen zu lassen, ohne Hintertür und ohne Fluchtmöglichkeit, sich ganz dem Leben hinzugeben und sich zu freuen, endlich angekommen zu sein.



FEAR / ANGST

"Mut ist die Angst, die man eine Minute länger aushält."

General Patton

Das dualistische Weltbild bestimmt unser Verhalten. Unsere Hände können töten oder heilen. Alles, was wir erschaffen - vom Hammer bis zur künstlichen Intelligenz - hat das Potenzial zu zerstören oder zu erschaffen.

Wir haben die Gabe der Wahl, können uns aber nicht immer klar entscheiden. Unser Verhalten wird entweder von Angst oder von Liebe bestimmt. Angst kann sehr bestimmend sein und die Entscheidung für die Liebe fast unmöglich machen. Angst ist die treibende Kraft der konditionierten Persönlichkeit, während Liebe die Essenz des zugrundeliegenden Bewusstseins ist.

Bewusstes Sein ist ein nicht-dualer, angstfreier Raum. Findet man rechtzeitig die Türen zu diesem Reich - in den stillen Lücken zwischen Worten oder Wahrnehmungen - beginnt das Vertrauen in die Verbindung mit der Liebe zu wachsen. Während der Kopf davor warnt, den sicheren Weg zu verlassen, setzt das Herz einen Schritt vor den anderen.

FOOL / NARR

Ein Narr zu sein bedeutet, in seiner 'jungen' Kraft zu sein. Vielleicht noch ohne die Erfahrung der Konsequenz, aber voller Unschuld und dem Zauber des ersten Schrittes. In Indien werden Narren mit Heiligen gleichgesetzt, weil sie in der Unschuld des Kindes leben.

Verliert sich der Narr im Wogen der Gräser, dann nur, weil er so unmittelbar erlebt. Verliert er sich in den Strahlen der Sonne, dann nur, weil er ganz in dem aufgeht, was er sieht. Vergisst er sich im Gezwitscher der Vögel, dann nur, weil er ursächlich Teil davon ist, weil dasselbe Lied auch in ihm spielt.

Der Narr ist vielleicht kein guter Kampfgefährte im Ringen um Macht und Ansehen, aber er besitzt bereits den größten Schatz: die Reinheit des Herzens. Wenn du diese Karte ziehst, geht es um



Orientierung: Ist die Verwirklichung deiner Pläne dein Ziel? Ist die Erfüllung deiner Wünsche dein Glück? Was ist dir wirklich wichtig? Wem oder was dienst du? Wo suchst du deinen Schatz?

FLOW / FLIESSEN

So wie die Konditionierung uns gerne an bestimmte Orte fesselt, ist es die Essenz des natürlichen Zustandes zu fließen. Es fließt mit dem Tao, das ist die Art und Weise, wie sich der Fluss des Lebens seit jeher bewegt, sich ständig verändert.

Die konditionierte Persönlichkeit hat bestimmte Vorstellungen davon, wie etwas zu sein hat, und fühlt sich als Gewinner, wenn es so ist, und als Verlierer, wenn es nicht so ist. Dieser daraus resultierende Kampf mit dem Fluss ist oft die Ursache von Leiden.

Im natürlichen Zustand hingegen erfährt man die grundlegende Güte, die entsteht, wenn man sich als Teil des Ganzen bewegt. Da es für diese Bewegung kein vorgeschriebenes Verhalten gibt, braucht es Präsenz und die Bereitschaft, sich so gut es geht dem Hier und Jetzt zuzuwenden und dem Fluss zu vertrauen.

FREEDOM & RESTRICTION / FREIHEIT UND EINSCHRÄNKUNG

"Die einzige Art, mit einer unfreien Welt umzugehen, besteht darin, selbst so absolut frei zu werden, dass deine bloße Existenz ein Akt der Rebellion ist."

Albert Camus

Beschränkungen gehören zur Konditionierung. Man trägt sie so lange mit sich herum, dass man an sie gewöhnt ist. Man bemerkt ihre einschränkende Wirkung oft gar nicht, selbst wenn sie einen herumschleift, als wäre man hinter einem furzenden Kamel angebunden.

Um sich zu befreien, kann man kämpfen oder fliehen, schreien oder aufbegehren. Man kann sich wehren und seinen Standpunkt deutlich machen. Man kann seine Grenzen verteidigen und für sich selbst eintreten. Aber wirkliche Freiheit bedeutet, gegen nichts mehr kämpfen zu müssen. Selbst die



Macht der Konditionierung darf sich ihrer Natur gemäß entfalten. Freiheit gehört zu den Dingen, die nicht der Dualität unterworfen sind. Freiheit ist frei.

HAPPINESS / GLÜCK

So wie eine Mutter oder ein Vater sich einfach wünscht, dass ihr Kind glücklich ist, so wünscht sich das Leben, dass wir glücklich sind. Es fragt nur: Bist du glücklich? Und unsere Existenz ist die Antwort.

Es ist wichtig, das Phänomen des Glücks von anderen Erfahrungen, wie zum Beispiel dem Vergnügen, zu unterscheiden, da sie unterschiedliche Eigenschaften haben. Vergnügen ist die Befriedigung von Bedürfnissen - also ein vorübergehender Lustgewinn - während

Glück ist ...

- unabhängig von Bedürfnissen
- überhaupt unabhängig von Bedingungen und Umständen
- die Glut, die dem Sein innewohnt
- in die Arme des Augenblicks zu sinken.
- durch das dünne Eis der Vorstellungswelt in die Weite des Seins zu brechen
- die lebendige Einfachheit des Seins - wie als Kind bei der Großmutter
- das Gefühl nach Hause zu kommen
- bei sich selbst und eins mit der Schöpfung zu sein

HEART CHAKRA / HERZ-CHAKRA

"Die Liebe sagte mir, ich solle den Verstand zurückweisen und auch den Geist. Leb mit mir.

Eine Zeitlang tat ich das. Dann ging ich weg, kam zurück und ging wieder.

Jetzt bin ich gekommen, um zu bleiben."

Rumi



"Es ist Unsinn, sagt die Vernunft. Es ist, was es ist, sagt die Liebe. Es ist dumm, sagt die Vorsicht. Es ist, was es ist, sagt die Liebe. Das ist unmöglich, sagt die Erfahrung. Es ist, was es ist, sagt die Liebe."

Erich Fried

Das Herzchakra ist das energetische Zentrum der Liebe und des Mitgefühls. Das Herz ist ein Ort der Transformation. Alles will ins Herz, um dort durch Liebe verwandelt zu werden. Das Herz hat unendliche Möglichkeiten. Es kann noch so oft von den Mächten der Welt gebrochen werden, die Liebe, die ihm innewohnt, wird nicht verletzt. Die Liebe ist frei, sobald auch nur die kleinste Bedingung an sie geknüpft wird, ist sie schon nicht mehr Liebe.

Wie von selbst ziehen uns die Kräfte des Lebens in das Gesicht der Angst oder in das Gesicht der Liebe, mit ihren Augen, älter als die Sterne, die von tiefer Verbundenheit sprechen. Ein Tag ohne Liebe hat etwas Verlorenes, ganz gleich, wie viel man erreicht hat. Sie zu finden bedeutet, sich selbst zu finden. Liebe ist immer dort, wo etwas oder jemand so sein darf, wie er oder sie ist.

Der Verstand ist ein Instrument der Trennung, während das Herz verbindet. Es gibt kaum eine größere Entdeckung in der menschlichen Erfahrung als die Fähigkeit, bedingungslos zu lieben. Nicht als Idee, sondern als gelebte Wirklichkeit verwandelt sie jede noch so armselige Hütte in einen Tempel. Hier begegnet man dem Leben unmittelbar und gibt diesem frischen Morgen das Beste von sich selbst, egal wie gebrochen die Welt erscheinen mag.

HERE AND NOW / HIER UND JETZT

Es geht immer vor allem darum, ganz hier zu sein, wo auch immer man ist. Hier zu sein beginnt vielleicht mit dem flüchtigen Gefühl der bewussten eigenen Anwesenheit. Jeder Hauch davon, so unsicher er auch sein mag, erinnert uns daran, wer wir wirklich sind.

Dieses Hier-Sein vertieft sich durch Übung und Erfahrung bis hin zu einer Präsenz tief im Mysterium. Wenn man die konditionierte Persönlichkeit wie einen Anzug ablegen könnte, bliebe dieses Gefühl des 'Ich bin'. Sobald man nicht denkt und sich nicht anstrengt, ist man einfach.



Dieses Hier und Jetzt ist ein magischer Ort. Das Leben ist hier und jetzt. Es ist die wahrhaftigste Erfahrung der eigenen Existenz, und sie vertieft sich, je mehr man sich ihr anvertraut. Im Hier und Jetzt zu sein führt uns allmählich aus der Trance illusorischer Gedanken auf heiligen Boden.

HERMIT / EINSIEDLER

Der Eremit lässt sich auf die Welt ein, bleibt aber ganz bei sich und verliert sich nicht in ihren Verstrickungen. Er entdeckt alles Wesentliche in sich selbst.

Der Eremit weiß, wann es Zeit ist, sich zurückzuziehen. Er sucht sich einen Ort und genügend Zeit, um in sich zu gehen. Manche Eremiten wählen eine bestimmte Methode (Meditation) oder Umgebung (Natur, Kloster), die ihnen dabei hilft.

Es genügt ein einfacher Ort ohne Störungen und Ablenkungen, an dem man sich auf sich selbst und das Leben einlassen kann. Man braucht keine besonderen Fähigkeiten, außer der Bereitschaft und einer ehrlichen und offenen Neugierde.

Der Eremit sollte auch auf heftige Auseinandersetzungen vorbereitet sein, wenn er sich im mystischen Spiegel neu erkennen will. Wenn du diese Karte gezogen hast, könnte das bedeuten, dass für dich die Eremitenzeit gekommen ist, zumindest für eine Weile.

HORIZONT

Der Horizont ist ein Symbol für den Blick nach vorne, in die Weite. Man sieht die blauen Berge in der Ferne und fragt sich, was wohl dahinter liegt? Es ist die Ausrichtung der Sehnsucht, die in einen frischen Morgen weist.

Die Sehnsucht nach dem Horizont weckt den Abenteuergeist, der schon die ersten Schritte der neuen Reise plant. Was auch immer hinter dem Horizont auf uns wartet, es mag uns vielleicht nicht glücklich machen, aber die Reise dorthin kann es.



Die Reise mag gefährlich sein. Doch auch wenn die Ungewissheit, nicht zu bekommen, was man sich wünscht, Angst aufkommen lässt, auch wenn sich Hindernisse in Form von Menschen und Ereignissen in den Weg stellen, auch wenn uns Zweifel plagen, das Lohnende entfaltet sich bereits nach dem ersten Schritt. Schon die Absicht lässt uns über uns selbst und über den Horizont hinauswachsen.

HUMOR

"Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische."

Karl Valentin

Versuche, die komische Seite der gegenwärtigen Situation zu entdecken. Wenn du zu nah dran bist, wird es ernst. Je weiter weg, desto komischer wird es.'

Steve Martin

Wenn wir uns an Großes wagen, aber auf dem Weg dorthin über unsere Schnürsenkel stolpern, kommt Humor ins Spiel. Wenn wir den Hund, der nicht begreifen will, dass er unerwünscht ist, zehnmal verscheuchen und er immer wieder zurückkommt, dann sieht das irgendwann einfach komisch aus.

Humor ist eine der wichtigsten Kräfte im Universum. Ihm wohnt eine magische Kraft inne. Der konditionierte Verstand neigt dazu, die Dinge wichtig und ernst zu nehmen, er kennt eher Ironie und Sarkasmus als Humor. Über die gleiche Situation kann man aber auch 'von Herzen lachen'.

Lachen entwaffnet und verbindet. Es bringt Leichtigkeit und neuen Mut. Eine Situation kann hoffnungslos sein, aber sie muss nicht ernst sein. Wie schon Karl Valentin sagte: Man muss die Dinge nicht so tragisch nehmen, wie sie sind.

INNOCENCE / UNSCHULD

Das innere Kind eignet sich hervorragend als Metapher für Unschuld, da wir alle diesen Wert aus unmittelbarer Erfahrung kennen. Zwar sind wir dieser Unschuld im Laufe der Jahre entwachsen, aber wir tragen sie immer noch als Schatz in uns, den es zu hüten gilt.



Auch Tiere sind frei von Schuld und daher Wegweiser in diesem Bereich. Im Koran werden Tiere als wahre Muslime bezeichnet, weil sie nicht anders können, als den Willen der Schöpfung zu erfüllen. Sie haben keine andere Wahl.

Auch Engeln wird nachgesagt, dass sie nur den Willen des Einen ausführen können. Es scheint, dass nur erwachsene Menschen mit dem Segen und dem Fluch der Wahlmöglichkeit ausgestattet sind. Die ursprüngliche Unschuld ist jedoch sofort wieder spürbar, wenn man sich dem Leben aufrichtig zuwendet.

INTEGRATION

Integration ist ein wesentliches Element, um den Fluss des Lebens zu gewährleisten. Der Fluss der Ereignisse gerät immer dann ins Stocken, wenn etwas, das darin auftaucht, nicht integriert werden kann. Das Prinzip des konditionierten Verstandes basiert auf Bewertung, weshalb das Denken immer ein Problem damit hat, etwas zu integrieren.

Etwas ist entweder richtig oder falsch, gut oder böse. Diese duale Unterscheidung macht es schwer, das scheinbar Falsche oder Schlechte zu akzeptieren. Die Unfähigkeit zu integrieren führt zu Trennung und Kampf. Die Aufgabe besteht also darin, das Getrennte wieder zu integrieren.

Integration ist das Gegenteil von Trennung. Sie ist eine Sache des Herzens. Es bedarf der achtsamen Präsenz, um das Getrennte zu erkennen und das Herz dafür zu öffnen. In dieser Öffnung geschieht Verbindung durch Integration. Ob es sich um ein Gefühl oder eine Situation handelt, die integriert werden soll, durch Integration wird etwas, das vorher getrennt war, ganz.

INTERBEING

Charle Eisenstein: "Der Zustand des Interbeing ist ein verletzlicher Zustand. Es ist die Verletzlichkeit des naiven Altruisten, des vertrauensvollen Liebhabers, des unbewachten Teilhabers. Um ihn zu betreten, muss man den scheinbaren Schutz eines Lebens hinter sich lassen, das auf Kontrolle basiert und von Mauern aus Zynismus, Verurteilung und Schuldzuweisungen geschützt wird."



Der Begriff Interbeing wurde von dem vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh geprägt und bedeutet: Jeder Gegenstand und jedes Lebewesen existiert nicht isoliert für sich, sondern ist mit allen anderen verbunden und selbst in jedem anderen Teil enthalten.

In unserem Körper gibt es Billionen nichtmenschlicher Zellen wie Bakterien, Viren oder Pilze. Dasselbe lässt sich von unserem Planeten sagen: Die ganze Erde ist ein gigantischer, lebender und atmender Organismus, dessen Teile und Zellen untrennbar miteinander leben.

Allen Wesen gemeinsam ist die zeit- und raumlose lebendige Stille, die in allen Lebensformen und darüber hinaus existiert. Sie eröffnet den Zugang zum Interbeing. Die Schamanen als Reisende der Stille vermitteln seit jeher zwischen den Dimensionen des Spirits, des Menschen, des Tieres, der Pflanze oder des Minerals.

INTIMACY / INTIMITÄT

"Jeder denkt immer, er hätte Recht."

Sagmeister/Walsh

"Entspann dich, nichts ist unter Kontrolle."

Adi Da

"In to me I see"

Es gibt viele Wege, nicht verletzlich zu sein. Zum Beispiel die Tendenz, Recht haben zu müssen, alles kontrollieren zu können, oder andere Strategien, die scheinbar Sicherheit vermitteln, aber nur die eigene verletzliche Intimität verdecken.

Um zu wachsen, braucht es die Fähigkeit, Abwehrmechanismen loszulassen, aus dem Schutz hervorzutreten, sich der eigenen Verwundbarkeit bewusst zu sein und dennoch den Kräften mit Zuversicht zu begegnen.



Es gibt kaum etwas Schöneres, als der Welt mit einer wesenhaften Intimität zu begegnen und berührbar zu sein. Nichts ist unter Kontrolle, aber der Blick ist klar, befreit von den Filtern und Schleiern der Konditionierung und stattdessen begleitet von Schönheit und Lust.

LUST

"Alle Lust will Ewigkeit. Will tiefe, tiefe Ewigkeit."

Friedrich Nietzsche

Kaum etwas ist in unserer Gesellschaft so tabuisiert wie die Lust. In vielen Kulturen wird sie im Verborgenen praktiziert, verzerrte Versionen davon bevölkern Internet und Bordelle. Man benutzt einander, um zu bekommen, was man will.

In tantrischen Kulturen finden wir einen reichen Zugang zur Lust als Tor zu den höchsten ekstatischen Realitäten, zu denen ein Mensch fähig ist. Auf diesem Weg trifft Lust auf Gefühl, Kraft, Liebe, kreativen Ausdruck, Vision und kosmische Verbundenheit.

In diesem erweiterten Verständnis erlebt man Lust nicht nur mit sich selbst, mit einem oder mehreren Partnern, sondern mit der gesamten Schöpfung. In der Wärme der Sonne, in der Berührung des Windes, ja in allem liegt ein spürbares Element der Lust. Gerade bei der Lust geht es darum, sie bewusst zu genießen, anstatt sie zu konsumieren.

Lust lässt uns das Leben in vollen Zügen genießen. Je lebendiger man sich fühlt, desto präsenter ist die Lust und umgekehrt. Der Widerstand gegen das Leben schmilzt im Angesicht der Lust...

MAKE MISTAKES / FEHLER MACHEN

"Fürchte dich nicht vor Fehlern, es gibt keine."

Miles Davis

Wenn man tanzt, stolpert man auch mal, und wenn man malt, misslingt es auch mal. Aber diese ‚Fehler‘ brauchen uns nicht von der Ekstase des Tanzes oder dem Fluss des Malens abzuhalten. Wenn du aus dem Rhythmus kommst, machst du einfach weiter, und wenn du einen Patzer machst,



integrierst du das, änderst vielleicht den Plan, machst noch einen Patzer und schaust, was dabei herauskommt.

Wir müssen die Erfahrungen machen, für die wir hier sind, und wir müssen Fehler machen, um herauszufinden, was wir wirklich wollen, was zu uns passt und was nicht. Wenn wir uns nicht erlauben, Fehler zu machen, werden wir es nie wagen, wirklich zu leben. Diese Freiheit, die beginnt, wenn man das tut, was das Herz verlangt, und wenn man weiß, dass man dabei nichts falsch machen kann, weil uns alles führt, vor allem unsere Fehler.

Sich erlauben, Fehler zu machen, heißt sich erlauben, Mensch zu sein. Fehler machen befreit von fiktiven, perfekten Vorstellungen von sich selbst und der Welt und bringt saftige Vergebung: Es ist, wie es ist. Also, mach Fehler, mach alles falsch, sei völlig falsch, sei eine wandelnde Katastrophe! Egal wie oft wir fallen, wir fallen immer wieder in die Liebe.

MIRROR / SPIEGEL

Das Leben ist ein Spiegel. Wenn du es liebst, liebt es dich zurück. Wenn du es hasst, hasst es dich zurück. Was wir säen, ernten wir. Das Leben ist ein Lehrer. Durch sein Feedback lernen wir, was es heißt, wirklich zu sein. Wir haben die Freiheit, alles auszuprobieren, wenn wir das Feedback nicht mehr ertragen können, ist es Zeit, etwas Neues auszuprobieren.

Glauben wir fest daran, dass das Leben begrenzte Möglichkeiten hat, dann ist es so. Wagen wir es zu glauben, dass das Leben voller unbegrenzter Möglichkeiten ist, dann ist es so. Es gibt nichts und niemanden, der uns im Mangel hält, und doch verbringen viele ihr Leben in der Abwesenheit von Glück, weil sie an das Unglück glauben.

Wir müssen uns nicht den zögerlichen Anweisungen des konditionierten Verstandes anvertrauen, der glaubt zu wissen, wie das Leben funktioniert. Die gute Nachricht ist, dass wir unsere Zeit mit dem füllen können, was wir wirklich wollen. Wir können genauso gut das Abenteuer wagen, in das Gute, Wahre und Schöne einzutauchen.



MYTH / MYTHOS

In Parallelwelten tummeln sich Fabelwesen wie Pegasus, Minotaurus, Kobolde, Meerjungfrauen, Feen und Co. Die Museen und Erzählungen unserer Kulturen sind voll von phantastischen Gestalten, fast zu jeder Zeit tauchen menschenähnliche Wesen mit Flügeln auf, Menschen mit Pferdekörpern, Stiere mit Menschenleibern, Schwäne mit Frauenköpfen, Mischwesen aller Art bevölkern die Welt.

Was im vorchristlichen Pantheon real war, ist noch immer Teil unseres kollektiven Unterbewusstseins. Die Kunst bezeugt in prachtvoller Vielfalt die Existenz dieser Wesen in uns. Ist der Chef mit dem hochroten Kopf ein Minotaurus, der durch sein auswegloses Labyrinth stapft?

Oder ist die Influencerin in den sozialen Medien mit dem abwesenden Blick einer Meerjungfrau schon halb von ihren Gefühlen überwältigt? Züngeln die Gedanken wie wütende Schlangen um den Kopf der Medusa, die nur ein Spiegel zum Schweigen bringen kann? Wenn du diese Karte gezogen hast, spüre der mythologischen Figur nach, die du näher kennen lernen möchtest, und erlebe die Welt in ihren Schuhen.

NATURE / NATUR

Das Geräusch des Regens an der Fensterscheibe am frühen Morgen. Die Gegenwart der Sterne und der unendliche Raum dazwischen. Der Wind und die Wärme der Sonne auf der Haut. Die Natur berührt uns nicht nur, sie zeigt uns, wer wir sind. Wenn du diese Karte gezogen hast, geht es darum, körperlich mit der Natur in Berührung zu kommen.

In der Natur hängt alles miteinander zusammen. Ihre Gesetze stehen im Einklang mit dem, was ist. Tiere haben keine Wahl in ihrem Verhalten, sie folgen dem Einen, sind unmittelbarer Teil des Ganzen. Der Mensch kennt den Sternenhimmel wie der Fluss den Ozean.

Die bewusste Verbindung mit der Natur heilt die verrückten Auswirkungen des Lebens in einer entfremdeten Gesellschaft und bringt die Dinge wieder in Einklang. Da Natur alles ist, was nicht vom Menschen gemacht ist, ist sie fast überall zu finden. Im wechselnden Licht des Himmels, im Wetter,



selbst im kleinen Grün der Stadt. Entscheidend ist die Verbindung zur Natur, sei es in der Bewunderung ihrer Schönheit oder im bewussten Eintauchen in ihre Stimmungen.

NOT KNOWING / NICHTWISSEN

Wenn wir genau hinschauen, was wir über unsere wahre Natur, die unterhalb der bekannten Persönlichkeit liegt, erfahren können, finden wir nichts. Das ist eine gute Nachricht, denn bevor wir anfangen zu forschen, gehen wir unbewusst davon aus, dass wir begrenzte Individuen sind. Wir glauben, genügend Beweise dafür zu haben, die auf Gedanken, Sinneswahrnehmungen und Körperempfindungen beruhen.

Da wir aber bei genauerer Untersuchung nicht herausfinden, was wir wirklich sind, führt uns diese Untersuchung zumindest aus dem Bereich des vermeintlichen Wissens, das nachweislich keine Grundlage hat, in das Unbekannte. Hier befinden wir uns im Nichtwissen darüber, wer wir wirklich sind, wir wissen nicht, ob wir begrenzt sind oder nicht.

In diesem Nichtwissen wissen wir sehr wohl, wie man kocht, einen Vortrag hält, Auto fährt usw. Dieses Nichtwissen bezieht sich spezifisch nur auf den Bereich dessen, was wir wirklich sind. Im Nichtwissen zu leben ist eine radikal revolutionäre Haltung. Im Nicht-Wissen lebt man nicht mehr in den bekannten Annahmen über sich und die Welt, sondern bleibt Zeuge, wie sich das Leben entfaltet.

OBLIVION / VERGESSEN

„Man stelle sich vor, es gäbe einen Wachsblock im Kopf. Und wenn wir uns an etwas erinnern wollen, nimmt das Wachs diese Eindrücke auf, wie das Siegel eines Rings.

Wir können uns an das Eingeprägte erinnern, solange das Bild anhält, aber wenn wir keinen Zugang mehr haben, dann vergessen wir und wissen es nicht mehr.“

Platon



Es scheint, als hätten wir vergessen, wie sich der natürliche Zustand, das wirkliche Leben anfühlt, und geben uns mit dem zufrieden, was übrig bleibt. Obwohl wir oberflächlich wie ein Volk erscheinen, das vergessen hat, gibt es etwas in uns, das sich erinnert.

Die Nachtigall, die tagsüber nur mit halber Kraft singt, um nachts ihr Lied zu singen, der Wind, der durch die Schatten der Blätter streicht, oder die Vögel, die abends über den Fluss fliegen, erinnern uns an das stille Geheimnis, das in uns ist.

In Wahrheit ist der Weg von der konditionierten Persönlichkeit zum natürlichen Zustand ein Weg der Erinnerung. Wir müssen nichts Neues erfinden, wir müssen uns nur daran erinnern, wer wir wirklich sind, und dort bleiben, bei diesem tiefen, stillen, inneren Wissen.

OPENESS / OFFENHEIT

Offen und verfügbar zu sein bereitet den Boden für authentische Wahrnehmung. Präsenz, die bereit ist, zieht an. Das Leben strömt in ein offenes Herz wie Wasser in eine Vertiefung und bringt alles Notwendige mit sich.

Der Wille allein kann die schönsten Türen nicht öffnen, manchmal verschließen sie sich nur umso fester. Was also tun, wenn die Strategien des Verstandes - wie Manipulation, Klagen und Drohen - nicht weiterhelfen?

Was bleibt, ist die offene Bewegung des Herzens, das Leben einströmen zu lassen, gerade dann, wenn wir uns verschließen wollen, auch wenn wir dabei Zeuge innerer Verwüstungen werden. Manchmal muss das Alte weichen, um dem Neuen Platz zu machen.

Sich in seiner Offenheit zu zeigen, bringt Schönheit ins Spiel. Wenn man sich zeigt, halten die Götter den Atem an. Die Geheimnisse des Lebens können sich einem offenen Herzen nicht verschließen. Sie können es einfach nicht. Nichts ist verführerischer als ein offenes Herz.



PEACE / FRIEDEN

"Woran erkennt man einen Menschen, der Frieden gefunden hat? Es ist jemand, der das Messer, das er gegen sich und andere richtet, niedergelegt hat."

Sufi-Spruchwort

Manchmal schließt das Ego den Laden. Die Rollläden gehen runter. Das Schild "Geschlossen" hängt an der Tür. Das Wünschen und Tun hört auf. Es schließt die Augen und Frieden breitet sich aus wie ein Duft in der Nacht.

Nichts, wirklich nichts, will mehr etwas. Der alte Mond legt die Wolken schlafen, wie seit tausend Jahren überall auf der Welt. Geräusche kommen aus dem Verborgenen, und die Welt rückt näher, bis man ihren Atem spürt.

Der Friede ist wie die Liebe der Hintergrund des Lebens. Alles, was geschieht, wird wie ein Film auf seine unsichtbare Leinwand projiziert. Frieden ist stark. Wenn man sich für den Frieden entscheidet, lässt man das Messer fallen, aber nur, um es gegen etwas wahrhaft Mächtiges einzutauschen.

POETRY / POESIE

Tiefe Berührungen wie Juwelen sammeln. Poesie statt Vernunft finden. Atmen zwischen dem beginnenden Regen und dem fernen Läuten der Kirchenglocken. Atmen durch den Nebel der Zeit ins Zentrum des ganzen Traums.

Alltägliche poetische Collageelemente fügen sich mit der Zeit zu einer Welt zusammen, die an das Wesentliche erinnert. An das Bad in der Stille am frühen Morgen. An die Entscheidung, sich zuzuwenden, statt sich abzuwenden.

Die Poesie des Verlorenen zu erkennen, die Schönheit im Zerbrochenen wahrzunehmen. Sich von Momenten an die Hand nehmen und in die Tiefen und Höhen der Menschlichkeit führen zu lassen, staunend über die Existenz des ganzen Traumes und das eigene Wiedererkennen darin.



POLITICS / POLITIK

Im Kontext dieses Spiels wird der Einfluss der Gesellschaft auf das Individuum und umgekehrt als politisch verstanden. Da die ‚Kunst des Lebens‘ eine Form der Gestaltung ist, wird auch Politik nicht als etwas Gottgegebenes, sondern als etwas Gestaltbares gesehen.

Veränderung geht über den Einzelnen hinaus. Es braucht das Verständnis der Wechselwirkung von Gesellschaft und Individuum. Was führt zu konstruktiven und was zu destruktiven Kreisläufen?

Wie könnte eine Politik aussehen, die sich konstruktiven Wechselwirkungen widmet? Welche Politik braucht es für die Entwicklung der Menschlichkeit? Welche fürsorglichen Ansätze brauchen Wesen und Umwelt, die kaum oder gar keine Stimme haben?

POSTPONEMENT / AUFSCHUB

Aufschub ist eine Vermeidungsstrategie. Man muss sich nicht mit dem Wesentlichen auseinandersetzen, man muss erst noch etwas Wichtiges erledigen. Der Aufschub ist wie eine Lähmung, in der man sich gefangen hält, auf unbestimmte Zeit darauf wartend, dass eine äußere Macht einem die Erlaubnis gibt, sein eigenes Glück zu machen.

Beim Aufschieben hat man im Hintergrund das Gefühl, noch nicht ganz da zu sein, als würde etwas fehlen, etwas, das man dringend braucht, bevor man sich dem Eigentlichen zuwenden kann.

Es ist eine Frage der Prioritäten. Es ist an der Zeit, sich auf das zu besinnen, was wir alle tief in unserem Inneren wissen - das wirklich Wesentliche - und dann dafür zu gehen. Radikal zu sein. Die eigene Autorität nicht zu externalisieren. Den alten Stimmen nicht mehr zu glauben und sich auf das Wesentliche als oberste Priorität zu konzentrieren.

POWER / MACHT

In seiner Macht zu sein bedeutet, nicht den dualen Kräften dieser Welt ausgeliefert zu sein. Ein König ist in der Lage, der Raum zu sein, in dem sich diese Kräfte begegnen, und dieser Begegnung standzuhalten.



Diese Karte erinnert daran, die eigene Strahlkraft und das eigene Potential zu leben. Im Moment geht es nicht darum, diese Kraft auszuüben, sondern sie einfach zuzulassen. Den kraftvollen Aspekt der eigenen Identität kennen zu lernen, damit zu spielen, ihn zu genießen...

Das Leben verlangt manchmal von uns, stark zu sein, die Macht der eigenen vollen Präsenz zu leben, damit sich in ihrem sicheren Raum die notwendigen Dinge entfalten können. Wirkliche Kraft bedeutet, in seinem Licht zu stehen und Zweifel, Schatten und Dämonen in ihre Plätze zu verweisen.

Jemand, der in seiner Macht ist, tritt ganz hervor, steht auf seinem Gipfel, erhebt sich aber nicht über andere. Ein wahrer König ist sich der Verletzlichkeit aller Wesen bewusst, setzt Macht mit Bedacht ein und missbraucht sie nicht.

PRESENCE / PRÄSENZ

"Die Macht der Präsenz ist die Superkraft unserer Zeit."

O. Scharmer

In jedem Augenblick unseres Lebens haben wir nur eine wirkliche Wahl: Entweder wir wenden uns dem gegenwärtigen Augenblick zu und finden in ihm diese grenzenlose Präsenz, oder wir wenden uns von ihm ab und verlieren sie, tauschen sie ein gegen das Reich der konditionierten Gedanken, der mentalen Erregung, des Zweifels, der Überzeugungen etc.

Es braucht Mut, präsent zu sein, auch wenn wir rational verstehen, welche Vorteile es bringt, alte Wunden sind nicht damit einverstanden, in diese Richtung zu investieren. Erst die Liebe zu uns selbst und die Erfahrung, dass auf der anderen Seite der Konditionierung das Gras wirklich grüner und der natürliche Zustand voller Geschenke ist, ermutigt uns, weiter zu gehen.

In dem Moment, in dem die bewusste Präsenz ins Spiel kommt, wenden wir uns der Quelle des Seins zu, spüren diese Präsenz im stillen Gewahrsein und lernen ihre Attribute wie grundlose Freude, bedingungslose Liebe, Fülle, inneren Frieden, Verbundenheit und natürliches Glückseligkeit kennen.



Indem wir uns ganz dem Hier und Jetzt zuwenden, beginnt die Feier der Rückkehr in den natürlichen Zustand. Hier liegt die Wurzel der Magie des ‚Es ist‘, des ‚Ich bin‘ und des ‚Ich bin es‘.

RELAXATION / ENTSPANNUNG

Spannung und Entspannung sind natürliche Phänomene. Wenn man eine Katze zum ersten Mal im Auto mitnimmt, wird sich ihr Körper anspannen und nach einiger Zeit wieder entspannen. Sobald ein Bewegungsimpuls in einem Lebewesen auftritt, spannen sich seine Muskeln an, und das ist ganz natürlich.

Darüber hinaus gibt es eine Anspannung im Körper, die daher rührt, dass wir glauben, ein vom Ganzen getrenntes Individuum zu sein. Das ist zwar nicht wahr, denn unsere Körper könnten gar nicht getrennt von der Umwelt existieren, aber dennoch erzwingt die unbewusste Annahme im System eine Art misstrauische Anspannung.

Es ist hilfreich, durch Selbsterforschung dieser spezifischen Anspannung auf die Spur zu kommen und der betroffenen Muskelgruppe freundliche Aufmerksamkeit zu schenken. Schon die bloße Wahrnehmung bringt Veränderung und die natürliche Entspannung, die sich in der Geborgenheit des ganzen Traumes einstellt, kann sich ihren Weg bahnen.

REST / RAST

Die konditionierte Persönlichkeit ist instabil, sie glaubt, von allem getrennt zu sein. Ihre Natur ist Rastlosigkeit, es gibt keine Ruhe in ihr. Tiefe Ruhe stellt sich erst ein, wenn die Persönlichkeit nicht mehr am Steuer ist, wenn sie fraglos wird.

Ruhe entsteht in dem Maße, wie der Widerstand gegen das Leben schmilzt. Aufgrund seiner Instabilität misstraut die Persönlichkeit dem, was das Leben bringt. Erst wenn dieser Kampf mit dem, was ist, beendet ist, wird es wirklich ruhig.



Diese Ruhe ist nicht nur die Abwesenheit von Lärm, sie liegt auch der Geschäftigkeit zugrunde. Sie ist der Duft des Vertrauens in das Leben, die Sicherheit im Auge des Sturms, die Gewissheit in der Ungewissheit, die Ruhe im Unbegreiflichen.

RESISTANCE / WIDERSTAND

Widerstand will den Status quo erhalten, verweigert Veränderung und lehnt alles ab, was den Status quo in Frage stellen könnte. Der konditionierte Verstand als Meister der Verschleierung findet tausend plausible Gründe, warum es besser ist, nicht weiter in Richtung Veränderung zu investieren.

Widerstand hat viele Gesichter, einschließlich aller Verzögerungstaktiken oder ungeprüfter Annahmen, die als Schutzschild benutzt werden. Gemeinsam ist allen Widerstandsversuchen eine gewisse Schutzfunktion. Widerstand will die illusorische Insel der Sicherheit um jeden Preis verteidigen.

Aber etwas will durch diese Illusion hindurchsehen. Selbst wenn man erkennt, dass man das Gefängnis, in dem man leidet, selbst geschaffen hat, überwiegt die Freude darüber, frei zu sein, wenn man dies erkennt. Es ist eine unglaubliche Erleichterung, den Widerstand aufgeben zu können.

RITUAL

Rituale sind wiederkehrende Ereignisse, die einem bestimmten Zweck gewidmet sind. In der 'Kunst des Lebens' empfiehlt es sich, immer wieder Zeit und Raum für direkte Erfahrungen zu reservieren. Das Leben ist wie ein Spiegel, es reflektiert, was wir ihm zeigen.

Zeigen wir ihm, wie wir von einer Ablenkung zur nächsten wandern, werden wir mehr Ablenkungen bekommen. Wagen wir es, mit Abenteuergeist in den Spiegel zu blicken, dann bekommen wir Abenteuer. Öffnen wir uns für Ekstase und Segen, so wird uns das widergespiegelt.

In rituellen Räumen haben wir die Möglichkeit, ganzheitliche Erfahrungen zu machen. In der Wiederholung zeigen sich immer neue Aspekte, die Absicht, mit der wir den Raum betreten, öffnet das Spiegelspiel und wir finden und erleben uns selbst im Ausdruck.



ROOT-CHAKRA / WURZEL-CHAKRA

In der modernen westlichen Welt bewegt sich der Mensch größtenteils auf der mentalen Ebene. Menschliches Erleben findet aber auch in anderen Dimensionen statt. Die Chakren bieten sieben verschiedene Bereiche, in denen man sich selbst erfahren kann.

Das Wurzelchakra stellt die Verbindung zur Erdung, zu den Ahnen und zur Sexualität her. Nach tantrischen Lehren steigt diese Sexualenergie aus dem Kanda - einer eiförmigen Energieknolle im Beckenboden - in Form einer Schlange (Kundalini) die Wirbelsäule hinauf, versorgt die anderen Chakren und erzeugt zusammen mit dem Atem die Lebensenergie.

Da das Wurzelchakra eine wesentliche Grundlage des menschlichen Energiezentrums beherbergt, ist es ratsam, eine Kultur mit ihm zu entwickeln. Das bedeutet, diesen Bereich von Tabus und unangemessenen Vorstellungen zu befreien und die ihm innewohnende Pracht und Herrlichkeit in Form von natürlicher Lust und Katharsis freizulegen.

SACRAL-CHAKRA / SAKRAL-CHAKRA

In der modernen westlichen Welt bewegt sich der Mensch größtenteils auf der mentalen Ebene. Menschliches Erleben findet jedoch auch in anderen Dimensionen statt. Die Chakren bieten sieben verschiedene Bereiche, in denen man sich selbst erfahren kann.

Das Sakralchakra ist der Ort des eigenen Wohnsitzes, der eigenen Residenz, in der man gegründet ist. Hier geht es um Geburt und Tod, um emotionale Grundbedürfnisse und unbewusste Sehnsüchte. Wenn wir den Portalen von Geburt und Tod mit tiefer Akzeptanz begegnen, können wir uns leichter für Veränderungen öffnen.

Dieses Zentrum ist eng mit dem Wurzelchakra verbunden. Das Aufsteigen der Kundalini-Energie wird behindert, wenn man sich in Gefühlen und unbewussten (sexuellen) Wünschen verstrickt. Wenn man lernt, mit seinen Gefühlen und Sehnsüchten umzugehen - was vor allem durch bewusstes Zulassen und Erlauben geschieht - kann die Kundalini-Energie ungehindert aufsteigen.



SAINTS / HEILIGE

In früheren Zeiten galten Heilige als Wegweiser für die Entfaltung des menschlichen Potentials. In der Moderne ist diese Möglichkeit in weite Ferne gerückt. Solche Dimensionen scheinen unerreichbar.

Und doch gibt es Momente, die uns eine Ahnung von der Wirklichkeit geben, mit der Heilige in Berührung kommen. Momente zwischen Gedankenketten, in denen wir die lebendige Leere erkennen, aus der die Welt der Erscheinungen auftaucht und verschwindet.

Augenblicke, in denen durch unser Leben etwas zutiefst Grundlegendes durchscheint, anstelle des schalen, bloßen Überlebens. Augenblicke, in denen die Stille fast greifbar wird und Distanz schafft zum Kampf des Alltags. In der Gnade dieser Augenblicke sind wir bereits Gäste am Tisch der Heiligen.

SELF - INQUIRY / SELBSTERFORSCHUNG

Hier wird die eigene Natur zum Forschungslabor: Warum bildet der Verstand unablässig, meist ohne bewussten Auftrag? Warum entstehen Gedankenketten? Warum kann man sich ein Leben lang darin verfangen? Selbsterforschung geht den Dingen auf den Grund. Man denkt Annahmen wirklich zu Ende und überprüft sie so auf ihren Wahrheitsgehalt. Selbsterforschung entzaubert. Sie ist ein Weg der unmittelbaren Erfahrung. Es zählt, was ist, nicht was man gerne hätte.

Die Selbsterforschung ist eine logische Methode. Man akzeptiert zunächst den Status quo der Sache, die man erforschen will, und geht dann systematisch daran herauszufinden, ob die Annahme, die man von ihr hat, richtig ist, oder ob man durch die Untersuchung ihrer wahren Natur auf die Spur kommt.

Folgt man den Erkenntnissen oder Eingebungen, die sich aus dem forschenden Zuhören ergeben, beginnt man auch, seine eigene Natur zu erkennen. Indem man ihr mit Sensibilität und Achtsamkeit auf den Grund geht, gelangt man über sie hinaus in die elementaren Quellenergien bis hin zum Unaussprechlichen.



SELF - REALIZATION / SELBSTVERWIRKLICHUNG

"Mensch, erkenne dich selbst."

Orakel von Delphi

Wenn der Mensch sein wahres Wesen erkennt und lebt, erfüllt sich die Grundaufgabe des Menschen. Das Bewusstsein hat im Menschen die faszinierende Möglichkeit geschaffen, sich selbst zu erkennen. Will man diesem Ruf folgen und sich auf diese Reise begeben, kann man mit der Frage beginnen: Wer bin ich?

Bin ich dieser Körper? Ist es der Körper, der diese Worte schreibt? Oder ist es das Bewusstsein, das diesen Körper bewohnt? Ist dieses Bewusstsein innerhalb der Grenzen dieses Körpers oder ist es grenzenlos? Was diese Fragen stellt, erkennt sich selbst.

Da die Selbsterkenntnis DAS Abenteuer der Evolution an sich darstellt, ist die Reise dorthin bereits mit weitaus lohnenderen Ergebnissen gespickt, als es z.B. die Reise nach Erfolg und Anerkennung der eigenen Person jemals sein könnte. Schon die Wegweiser der Reise stehen im Zeichen des Einen. Schon in der Freude als Kompass und der Wachheit als Segel schwingt das Echo des zugrundeliegenden Geheimnisses mit.

SILENCE / STILLE

Die Stille ist die Mitte, der Brunnen, die Quelle. Hier erneuert sich die Welt, hier entstehen Lösungen und Verbindungen. Stille ist nicht die Abwesenheit von Geräuschen, sondern die Präsenz dessen, was ist. Lässt man die Sonne der Aufmerksamkeit auf das Feld der Stille scheinen, beginnt bald die Ernte.

Die Geräusche der Welt spielen am silbernen Himmel, und man erntet die stillen Früchte wie Dankbarkeit, Freude und Heimkehr. Stille ist kein mentaler Begriff, sie ist ein lebendiges Wesen. Sobald der Mensch sich hingibt, sinkt er in die stillen Arme des Seins. Sobald es den lärmenden Zug anhält, findet es seine Harmonie und kommt an.



Stille ist der lebendige Grundzustand des Universums, sie ist intelligent, offen und verfügbar. Sie ist der Geburtsort der Welt, die sich immer wieder neu erschafft. Stille verbindet das Individuum mit der Quelle, aus ihr entsteht Fraglosigkeit, Selbstverständlichkeit, Einfachheit.

SOFTNESS / SANFTHEIT

Die Dimension des inneren Friedens und der Freude öffnet sich, wenn der Mensch die Härte gegenüber sich selbst und der Welt nicht mehr aufrechterhalten kann. Würde man mit dem Pinsel die Wahrnehmungen weicher malen, käme man dem Eigentlichen näher. Mit sanfter Offenheit betrachtet, scheinen die Kanten der Dinge nachzugeben.

Gewöhnlich teilen wir die Welt der Erfahrungen nach unseren konditionierten Mustern in das, was wir mögen, und das, was wir nicht mögen. Man identifiziert sich damit und sieht nicht mehr, was wirklich ist. Man geht durch die Welt, anstatt sich in ihr zu bewegen.

Sanftheit ist eine Möglichkeit, sich mit dem Subtilen zu identifizieren. Das Subtile hat Bedeutung. Sanftheit entfernt das Ausgeliefertsein an konditionierte Muster und öffnet den Zugang zu tieferem inneren Wissen.

SOLARPLEXUS-CHAKRA

„Verleugne niemals deine eigene Majestät“.

H.W.L.Poonja

Beim Solar Plexus Chakra geht es darum, in die eigene Kraft zu kommen. Es ist das Zentrum der eigenen Kraft. Der Ort des inneren Königs. Der König öffnet sich der Weite von Tag und Nacht, stellt sich der Unendlichkeit und schreckt vor keiner Größe zurück, auch nicht vor der eigenen.

Die Farbe dieses Chakras ist gelb und bringt das Sonnengeflecht im Bereich des Solarplexus zum Leuchten. Es ist auch ein Bereich der Widersprüche. Ist man in der Lage, Widersprüche auszuhalten und der Raum zu sein, der Gegensatzpaare halten kann?



Stärke und Verletzlichkeit, Licht und Schatten. Hier geht es nicht um Entscheidungen, sondern um die Fähigkeit, unterschiedliche Positionen zu vereinen. Indem man der Raum für beides ist, wächst man wirklich in seine Kraft hinein.

SPACIOUSNESS / WEITE

Weite ist der Raum absoluter Freiheit und Möglichkeit. Dieser Raum wird durch nichts versperrt, hier wird einem nichts aufgezwungen. Weite ist ungehinderter Raum für Wachstum. Das Leben gibt dir so viel Weite, wie du brauchst.

Weite ist weder bedeutungsvoller noch bedeutungsloser Raum. Es ist der Raum mit der Bedeutung, die man ihm gibt. Weite ist eine Herausforderung zur Kreativität. Weite bietet keine fertigen Pläne. Es liegt an einem selbst, an der eigenen Fähigkeit, was daraus entsteht.

In der Weite ist man wie eine Wolke am Himmel, die sich leicht bewegt. Das Ziel ist dort, wo der Wind sie hinträgt. So kann es passieren, dass man ohne ersichtlichen Grund völlig zufrieden dahin treibt und sich vom Leben überraschen lässt.

SPIRIT

Der Spirit ist die Dimension, die dem Sein zugrunde liegt. Doch im Lärm der Welt scheint sie nicht zu existieren. In sanfter, offener Präsenz öffnet sich das Verborgene und zeigt seine intelligente, majestätische Natur, während der Lärm der Welt verschwindet.

Im Grunde gibt es nur ein Ereignis, eine Art Symphonie, die es zu hören gilt. Im Hören finden wir den Einklang und entdecken unseren Anteil am großen Gesang.

Der Spirit drückt sich durch Inspiration aus. Etwas erfasst uns wie eine Welle, begleitet von dem Bedürfnis, einen Ausdruck dafür zu finden. Inspiration ist die Art und Weise, wie sich der Spirit durch seine Formen ausdrückt und in die Welt bringt.



STAMINA & RESILIENCE / STAMINA & RESILIENZ

Manchmal türmen sich die Kräfte mächtig auf. Ängste um Leib und Leben, die einem wie übermächtige Drachen den Weg versperren. Kali rasselt mit ihren Säbeln und schwenkt abgeschlagene Köpfe. Manchmal droht uns das Alpträumhafte - in welcher Form auch immer - zu überwältigen.

Stamina ist die Kraft in uns, die standhält, die vor dem Bedrohlichen nicht zurückweicht. Die bereit ist, das scheinbar Übermächtige dennoch auszuhalten. Die mitten im Orkan einfach nicht weicht, bis der Drache sein wahres Gesicht zeigt. Bis Kali ihren Segen gibt.

Doch nicht immer können wir widerstehen. Manchmal stellen uns die Mächte des Schicksals unmögliche Aufgaben, die einfach zu überwältigend sind. Dann entstehen prägende Wunden, die fortan unser Leben mitbestimmen. Aber auch dann sind wir nicht verloren, denn es ist die Zeit der Resilienz. Jener Kraft, die uns aus dem Staub aufrichtet, die Krone zurechtrückt und es wieder versuchen lässt.

SURRENDER / HINGABE

Das Wissen um die Unterscheidung von Gut und Böse hat uns aus dem Paradies vertrieben. Nun tragen wir die seelische Last der Trennung. Werden wir es schaffen? Die eingebildete Verantwortung für unser Leben macht uns zu schaffen. Aufrichtige Hingabe bringt das Verlorene zurück.

Zu viel Geschäftigkeit in der Welt und ihren Verstrickungen macht uns dicht und fest und bringt Unzufriedenheit mit sich. Durch Hingabe werden wir wieder durchlässiger, transparenter, der Fluss des Lebens kann uns so leichter versorgen.

In diesen Körpern, in denen sich Angst und Segen vermischen, braucht es Hingabe, um auf den wahren Grund zu sinken. Hingabe ist aktiv und passiv zugleich. Es geht nicht darum, sich 'irgendwo' hinzugeben, sondern ganz präsent zu sein, sich zu spüren und zu lauschen.



Hingabe ist immer eine gute Idee, wenn man nicht mehr weiter weiß, denn sie öffnet den inneren Blick. Lösungen werden sichtbar, die das Kostbarste in uns einbeziehen. Es muss aber auch nichts passieren oder sich ändern. Das Schönste an der Hingabe ist sie selbst.

THE NATURAL STATE / DER NATÜRLICHE ZUSTAND

Wenn die konditionierte Persönlichkeit, das Ego, aus irgendeinem Grund zusammenbricht oder aufhört zu existieren, fallen wir nicht in ein gefährliches Nichts, sondern in jene unzerstörbare Wachheit, die den Grund und die Substanz unseres Seins bildet, immer neu, ohne Anfang und ohne Ende.

Die konditionierte Persönlichkeit wird ständig unter großen Anstrengungen aufgebaut, stabilisiert und aufrechterhalten. Der natürliche Zustand ist dagegen ohne Anstrengung bereits vorhanden. Er wird nur durch bestimmte Mechanismen des Egos verhindert. Wenn wir diese Mechanismen verstehen, beginnt bereits der freie Fall in den Segen des natürlichen Zustandes.

Das zeitlose Wunder geschieht von selbst und man ist so sehr Teil davon, als gäbe es niemanden, der davon getrennt wäre und es beobachten könnte. Im natürlichen Zustand ist alles eins, aus Ich und Du werden Wir.

THE WHOLE DREAM / DER GANZE TRAUM

"Der Traum ist nicht dein Problem. Dein Problem ist, dass du einen Teil deines Traumes liebst und einen anderen nicht. Liebe alles oder nichts."

Nisargadatta Maharaj

Der ganze Traum meint die Summe aller Phänomene, Ereignisse und Wahrnehmungen, sozusagen das ganze Paket der Existenz, das Leben eben. Wenn man sich mit planendem Denken durch das Leben bewegt, beschäftigt man sich nur mit Teilaspekten der Wirklichkeit. Das Ganze hat man selten im Blick.



Will man sich im Ganzen bewegen, muss man anderen Gesetzen folgen, bewegt sich eigentlich eher wie in einem Traum. In ihm fließen die Ereignisse ohne eine vorher geplante Initiative ineinander, und die Figuren des Traumtheaters bewegen sich darin mit der gleichen Leichtigkeit.

Während die konditionierte Persönlichkeit alles ignoriert, was nicht in ihrem Fokus liegt, und sich hauptsächlich mit der Vergangenheit und der Zukunft beschäftigt, braucht der ganze Traum das Nichtwissen. Man muss nicht wissen, wie es weitergeht. Weil man verbunden ist - inmitten der Phänomene und Ereignisse - spürt man den nächsten Schritt.

THE WOUND / DIE WUNDE

Trauma ist Trennung, es trennt uns von anderen, von der Welt und von uns selbst. In diesem Gefühl der Trennung versuchen wir, unser Zuhause wiederzufinden, weil wir uns selbst vermissen. In der modernen Traumaforschung (u.a. Bessel van der Kolk, Gabor Matè, Thomas Hübl, Peter Levine) spricht man von intergenerationaler Traumatisierung. Das Trauma und die daraus resultierenden Verhaltensmuster werden von Generation zu Generation weitergegeben, so dass es für den Einzelnen fast unmöglich ist, nicht traumatisiert zu sein.

Konditionierung ist der Hüter der Wunde. Wir sehnen uns nach dem natürlichen Zustand, dem wahren Leben, und haben gleichzeitig Angst davor. Ein Leben mit Trauma ist anstrengend, im Unbewussten entsteht ein ganzer Zirkus von Verhaltensweisen, um es zu verbergen, zu verdrängen, andere zu beschuldigen etc. Wenn das Trauma durch Bewusstwerdung transformiert wird, wird all diese Energie frei für die nächste Ebene der Präsenz. Trauma ist nicht nur eine schlechte Nachricht, es ist die Befreiung zur Authentizität. Es bringt uns dazu, aus der Wahrheit heraus zu handeln.

Eigentlich wussten wir immer, wie man mit der Wunde umgeht. Fast alles, was indigene Völker taten - Tänze, Gesänge, Rituale und Zeremonien - erlaubte es dem Körper, nicht im Trauma zu erstarren, sondern in lustvoller Bewegung zu bleiben. Auch die Neurowissenschaft (Stephen W. Porges) bestätigt, dass alle Aktivitäten, die uns lebendig machen, wie Kreativität, Freude oder Schönheit, dazu beitragen, die mit dem Trauma verbundene Energie in Lebensenergie umzuwandeln.



THIRD-EYE CHAKRA / DRITTES AUGEN CHAKRA

"Wenn die Seele etwas erfahren will, wirft sie ein Bild der Erfahrung vor sich auf und tritt in dieses Bild ein."

Meister Eckhart

"Wenn du um etwas bittest, so glaube, dass du es schon empfangen hast und dass es dir gehören wird."

Jesus von Nazareth

Wenn man sich etwas wünscht, sich nach etwas sehnt oder etwas loswerden will und dabei passiv bleibt, kann viel Zeit vergehen, bis eine Veränderung eintritt. Das hat damit zu tun, dass dem Wünschen oder Sehnen eine Haltung des Mangels innewohnt und gleichzeitig eine gewisse Angst, das Gewünschte nicht zu bekommen.

Die Vision hingegen basiert auf dem Verständnis der Fülle. Das Leben ist Fülle, und das Einzige, was uns von dieser Fülle trennt, ist der Glaube an den Mangel. Nimmt man diesem Glauben die Kraft, sind die Wege frei zur Stille, zur Sexualität, zur Ekstase, zum Segen, zum Glück... nichts und niemand kann uns daran hindern. Die Vision mobilisiert, sie bringt in die eigene Kraft. Es ist ein Prozess des allmählichen Zusammenwachsens mit dem, was kommt. Man lebt aktiv in die Zukunft hinein, die gerade beginnt zu entstehen.

Es ist eine Verschmelzung mit der Ahnung, wie es sich anfühlt, wenn das Gewünschte schon da ist. Im Hineinleben - in diese zunächst zarte Gegenwart - wird es immer realer. Eine Vision zu erschaffen ist ein mächtiges Werkzeug zur Verbesserung der Lebensumstände, aber es ist gut zu wissen, dass sie nicht in der Lage ist, glücklich zu machen. Das Glück liegt woanders.

THROAT-CHAKRA / KEHLKOPF-CHAKRA

Im Kehlkopfchakra geht es um Kreativität und Ausdruck. Kreativität ist ein Ort der Verwandlung. Hier werden die Dinge der Welt verwandelt. Rohes wird veredelt, Blei wird zu Gold. Kreativität ist unmittelbare Erfahrung. Wenn man sich auf einen kreativen Prozess einlässt, wird man Teil seiner



Magie. Plötzlich weiß man, was man braucht, ohne zu wissen, woher man es weiß. Man setzt sein ganzes Vertrauen in die Intelligenz der Intuition.

Dazu braucht man keine besonderen Talente oder Fähigkeiten. Es geht nur darum, sich den harten Kommandos des Leistungsdenkens und der Unsicherheit zu verweigern und so gut wie möglich die eigene Präsenz zu spüren. Und bestenfalls eine Spur von Freude, Liebe oder Sanftmut in sich zu spüren. Ein wenig davon genügt, um die Luft knistern zu lassen und die Spur aufzunehmen.

Menschen, die sich konsequent mit Kreativität auseinandersetzen, reifen darin und ihre Möglichkeiten wachsen wie die Jahresringe eines Baumes. Sie wachsen organisch in dem Maße, wie sie gelernt haben, tiefer zu sehen und wie offen sie für den Fluss der Inspiration sind. Kreativität ist nicht etwas, das man selbst machen kann, sie ist ein Segen der Lebendigkeit.

TRUST / VERTRAUEN

Ramana Maharshi: "Warum sollte man seine Last tragen, wenn man mit dem Zug fährt? Sie transportiert Sie und Ihre Last, ob Sie sie tragen oder absetzen".

R. Maharshi

„Eigentlich vertrauen wir dem Leben. Wir vertrauen darauf, dass wir weiter atmen werden, dass unsere Verdauung ihre Arbeit tun wird, dass unser Herz weiter schlagen wird.“

David Steindl Rast

Vertrauen ist das Gegenteil von Kontrolle. Das Leben zu kontrollieren ist eine äußerst anstrengende, wenn nicht gar unmögliche Aufgabe, und doch verbringen wir so viel Zeit damit, meist ohne es zu merken.

Die Gestaltung des eigenen Lebens kann von Freude oder Inspiration getragen sein. Sie kann aber auch - mehr oder weniger bewusst - von Angst getrieben sein. Angst verlangt nach Kontrolle, nach scheinbarer Sicherheit.



Vertrauen löst diese Spannung. Die Last der Anmaßung, alles tragen zu müssen, die Lösung finden zu müssen, schwindet. Vertrauen entsteht wie von selbst, wenn man die Natur des Lebens erahnt, seine bedingungslose Unbedingtheit, seine unendlichen Möglichkeiten und überraschenden Wendungen. Indem man vertraut und ihren Einfallsreichtum auf die Probe stellt.

WINGS / FLÜGEL

Der Verstand ist Vergangenheit. Alles, was man aus ihm herausholt, kommt aus der Vergangenheit. Der beste Ausgangspunkt, um die Flügel auszubreiten, ist der Augenblick. Es ist, als stünde man an der Vorderkante der Welt.

Wenn nichts mehr an der Vergangenheit klebt, ist es leicht, ins Neue zu gleiten. Aber man muss aufmerksam bleiben, um im Neuen zu kreisen, denn sobald sich die Vergangenheit wieder einmischt, verliert man an Höhe.

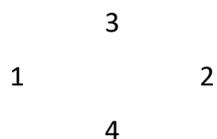
Die Flügel tragen einen in das, was noch nicht geformt, aber schon erahnt oder ersehnt ist. Man segelt dem entgegen, was sich schon abzeichnet, und erfüllt im Flug seine Bestimmung.

ANHANG

LEGESYSTEME DES TAROT (Quelle: Internet)

Das Kreuz

Wie man eine bestimmte Situation oder ein Thema besser einschätzen kann.



1. Karte Ausgangslage
2. Karte der falsche weg
3. Karte der richtige weg
4. Karte die Lösung und der Weg dorthin



Der Weg

Für ein bestimmtes Ziel.

Die Karten werden in zwei Säulen gelegt. Ganz oben Karte 1 ist Ausgangssituation. Die linke Säule (2-4) repräsentiert Ihr bisheriges Verhalten, die rechte (5-7) zeigt einen neuen Weg auf. Die Karten 2 und 7 deuten ein bewusstes Verhalten an. Die Karten 3 und 6 stehen für eine unbewusste Einstellung. Und die Karten 4 und 5 repräsentieren die äußere Haltung. Bei dieser Form werden insgesamt 7 Karten gezogen.

	1	
2		7
3		6
4		5

Karte 1 steht für Ihr Ziel. Das ist Ihr Thema, darum geht es.

Die zweite Karte zeigt Ihre bisherige Einstellung, was Sie bisher geglaubt haben.

Die dritte Karte spiegelt Ihre Gefühle oder Ihre unbewusste Einstellung wider.

In der vierten Karte erkennen Sie, wie Sie auf die Außenwelt wirken. Vielleicht sehen Sie auch Ihre Fassade.

Welche äußere Haltung Sie am besten verkörpern, zeigt Ihnen die fünfte Karte.

Für welche Gefühle sollten Sie sich öffnen? Das sagt Ihnen die sechste Karte.

Welche äußere bewusste Haltung günstig für Sie ist, darüber gibt die siebte Karte Aufschluss.

Entscheidungsspiel

Das Tarot kann Ihnen helfen Tendenzen zu erkennen. Bei dieser Legung werden Ihnen zwei unterschiedliche Wege aufgezeigt. Letztendlich entscheiden Sie, welches der bessere und stimmigere Weg für Sie ist.

		5
	1	
	3	
7		



4

2

6

Der erste Weg wird durch die erste, dritte und fünfte Karte veranschaulicht.

Die Karten 2, 4 und 6 geben Aufschluss über den alternativen zweiten Weg.

Die Karte Nummer 7 steht für die Ausgangssituation Ihrer Frage.

Das Planspiel

hilft bei Fragestellungen, wie Sie etwas machen können. Welche Möglichkeiten gibt es z. B. ein Ziel zu erreichen? Wie können Sie beruflich weiterkommen oder sich selbst verwirklichen? Bei dieser Form werden insgesamt 5 Karten gezogen.

2

3

1

5

4

Die Ausgangssituation wird durch die erste Karte verdeutlicht.

Die zweite Karte gibt Aufschluss darüber, welche unbewussten Kräfte am Wirken sind.

Gibt es hemmende oder verstärkende Einflüsse von außen? Das sagt Ihnen die dritte Karte.

Auf diese Weise können Sie Ihre Pläne nicht umsetzen - verdeutlicht Ihnen die vierte Tarot-Karte.

Wie Sie Ihr Vorhaben erfolgreich realisieren - darauf gibt die fünfte Karte Hinweise.

Der blinde Fleck

ist für Situationen geeignet, in denen Sie nicht wissen, wo Sie sich gerade befinden und Erkenntnisse brauchen, worum es eigentlich geht. Die Karten können Ihnen verdeutlichen, wohin Sie Ihre Wahrnehmung richten können. Sowohl innere als auch äußere Punkte Ihrer Persönlichkeit werden beleuchtet. Beim blinden Fleck werden insgesamt 4 Karten gezogen.

1 4

3 2



Mit der ersten gezogenen Karte bekommen Sie Hinweise auf Ihre Identität: So nehmen Sie sich selbst wahr.

Die zweite Karte symbolisiert den 'Blinden Fleck'. Dieses Verhalten und diese Eigenschaften sehen nur die anderen in Ihnen.

Die dritte Karte beschreibt Ihre verborgene Seite: So sehen Sie sich selbst, teilen dies aber den anderen nicht mit.

Es gibt auch eine Seite, die weder Ihnen selbst noch Ihrer Umgebung bekannt ist. Welche Kräfte dies sind, wird durch die vierte Karte gespiegelt.

BRIANT ROKYTA

Briant Rokyta leitet Permanent Creation, ein Künstleratelier, das durch die createart GALLERIES und die MAG Montreux Art Gallery im internationalen Ausstellungsbetrieb vertreten ist. Sein Werk umfasst Skulptur, Malerei, Text und Performance. Briant Rokyta ist diplomierter ganzheitlicher Kunsttherapeut und leitet seit 2009 die kunsttherapeutische Abteilung einer Rehabilitationsklinik in Österreich. In dieser therapeutischen Arbeit werden Menschen mit Burnout, Depression und Sinnverlust in Veränderungsprozessen begleitet.

Seit 2020 ist er für die Lehrverantwortlicher an der Akademie für Kunsttherapie in Wien. Als Dozent schafft er Verständnis für Veränderungsprozesse und zeigt praktische Methoden auf, wie deren Mechanismen mit den Mitteln der Kunst zum Wohle der Klienten eingesetzt werden können.

Ab 2022 entsteht ‚Die Kunst des Lebens‘, um den notwendigen Wandel vom funktionsorientierten Überleben zum wirklichen Leben - vom Human Doing zum Human Being - mit den Mitteln der Kunst zu begleiten. 2023 entsteht TINTENSTROM Edition 4 ‚Game of Change‘, ein interaktives Kartenspiel, das als gefördertes EU-Projekt in der Erwachsenenbildung EU-weit eingesetzt wird.

TINTENSTROM

TINTENSTROM wurde bereits auf Festivals, Kongressen und Vernissagen aufgeführt. (2019: Gallery WestART Zürich; Art Gallery Vienna; Performance anlässlich der Eröffnung der Biennale di Venezia;



Playfulnessfestival bei Rom; Science and Nonduality Congress, Tignano Castle, Italien; Participation Festival und KunstMeetings im Museum am Bach - Kärnten und in der Galerie ‚Die Schöne‘ - Wien).