

Dies, und Das des Menschseins

60 Worte

von Jessica Brockmann





Widmung

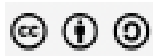
Den wunderbaren Seelen gewidmet,
die mich auf diesem Lebensweg bisher
begleitet, geprägt und verzaubert haben.

Im Besonderen meiner Mama, meinem
Papa und meiner großen Inspiration
Alexa, ohne die dieses Buch
nie entstanden wäre.

In Liebe und Dankbarkeit

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6	Loslassen	68
Abschluss	8	Momente	70
Adressat	10	Mut	72
Akzeptanz	12	Neuanfang	74
Angst	14	Neugier	76
Atem	16	Nichts	78
Aufmerksamkeit	18	Offenheit	80
Bedingungslos	20	Potentiale	82
Berührung	22	Raum	84
Bewegung	24	Realität	86
Dienen	26	Regen	88
Empfangen	28	Schmerz	90
Ende	30	Schuld	92
Erfahrung	32	Seele	94
Fragen	34	Sein	96
Gefühle	36	Selbsterfahrung	98
Geschichten	38	Selbstliebe	100
Glaube	40	Sinn	102
Grenzen	42	Spiegel	104
Haben	44	Sprache	106
Heilung	46	Verantwortung	108
Improvisation	48	Verbindlichkeit	110
Inspiration	50	Verstand	112
Intuition	52	Wahrheit	114
Körper	54	Wert	118
Kreation	56	Wissen	120
Kunst	58	Wort	122
Lebenswert	60	Zuwendung	124
Leere	62	Zwang	126
Leerstelle	64	Zweifel	128
Liebe	66	Danksagung	130
		Unterstützung	132



Impressum
CC BY-SA 4.0

Dies und Das des Menschseins
© 2022 von Jessica Brockmann ist lizenziert unter
Namensnennung-ShareAlike 4.0 International. Für eine
Lizenzsicht besuche <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Erstauflage
Umschlaggestaltung & Illustration: ccwerbung.de
Frank Brockmann, Marktstraße 39, 29614 Soltau

Titelfotografie: Laura Prochilo, lauraprochilo.com

Verlag: Jessica Brockmann
Marktstraße 39, 29614 Soltau

Druck: ccdruck.de, Frank Brockmann
Marktstraße 39, 29614 Soltau

Diese Lizenz verlangt die Namensnennung des ursprünglichen Schöpfers.
Sie erlaubt die Vervielfältigung und Weiterverbreitung des Materials in
jedwedem Format oder Medium, sowie die Bearbeitung. Konkret das
Material zu remixen, zu verändern und darauf aufzubauen und zwar für
beliebige Zwecke, sogar kommerziell. Alle geschaffenen Werke müssen
unter derselben Lizenz wie das Original veröffentlicht werden.



Vorwort

Das vorliegende Buch ist eine Einladung an dich. Eine Einladung zur Pause, zum kurzen Innehalten in einer sich wandelnden Welt. Wie oft erlaubst du dir den kurzen Augenblick des Stillstehens, des Lauschens, des Spürens in dich hinein? Was lösen die Wörter in dir aus, das Beschriebene, der Blickwinkel? Es mag dich beruhigen, berühren, herausfordern, frustrieren, provozieren, irritieren. Alle Gefühle, alle Regungen sind willkommen. Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf eine allgemeine Gültigkeit der angebotenen Deutung. Jedes einzelne Wort ist eine persönliche Verarbeitung, eine Auseinandersetzung, eine Blickrichtung. 60 Worte entsprungen aus meinem ganz persönlichen Erleben in dieser Welt, in diesem Leben. Bewusstsein geschaffen im Augenblick, wahrgenommen durch mein Sein. Übersetzt in Sprache, in Worte, die mich berührt, begleitet, herausgefordert haben. Die mich formen, prägen und wachsen lassen. Immer wieder.

Dieses Buch ist autobiographisch, geschrieben für das Menschliche in mir, durch mein Sein. Adressiert zu allererst an mich selbst, als Erinnerung, Einladung, Herausforderung. Immer wieder Bewusstsein schaffend für die Worte, mit denen ich mich verständige, mit denen wir uns austauschen, uns begegnen. Bewusstsein schaffend für Verständigung, die Relativität in Allem, die Notwendigkeit sich immer wieder neu zu finden. Raum zu schaffen in der Sprache, dem Ausdruck, dem Wort.

Ich lade dich ein, dich berühren zu lassen, unvoreingenommen. Und zu beobachten, was die Worte in dir auslösen, wohin sie dich tragen. Steige ein in den Dialog, in den Austausch mit dem hier Geschriebenen und lasse uns gemeinsam die Augenhöhe finden, auf der wir uns in Liebe und Mitgefühl begegnen können. Gewachsen - du an meinem Sein und ich an Deinem.

Von Herzen
Jessica

Abschluss

Ich gehe, um zu erkennen,
dass alles bleibt.

Abschluss schafft Raum. Schafft Raum für Wandel, für Veränderung. Abschluss kann schmerzen, du meinst, dich von etwas verabschieden zu müssen, was du liebst, was du nie wiederbekommst, was schmerzt. Abschluss, etwas beenden, eine Endgültigkeit, etwas zu Ende bringen.

Was ist, wenn Abschluss einfach einen Raum öffnet. Für Neues, ohne etwas zu verlieren. Du gehst, um zu erkennen, dass alles bleibt. Es bleibt und es verändert sich. Diese Veränderung ist stetig, sie begleitet dich, jeden Tag, jede Sekunde, jeden Moment. Abschluss ist wertvoll, weil es Möglichkeitsräume schafft. Begegnungen neu formiert, Begegnungen mit Menschen, die du vermeintlich so gut kennst und doch neu kennenlernst. Weil du dich veränderst, weil sie sich verändern, weil sich alles verändert.

Kannst du mit etwas abschließen, mit etwas Frieden machen, was du nicht ziehen lassen willst und doch schmerzt. Was du nicht verlieren willst und dich doch ins Dunkel zieht. Was sich nicht gut anfühlt und du doch nicht loslassen kannst, aus Angst vor Verlust, vor Veränderung. Was, wenn sich dahinter das Helle verbirgt, der Raum für Neues. In dem Dinge entstehen können, weil Sie neu gesehen werden, neu wahrgenommen werden, weil du dich veränderst. Abschluss ist alles. Hinter jedem Abschluss steht ein Neuanfang. Anfang, Mitte, Ende, Anfang - Mitte, Ende, Anfang, Mitte, Ende, Anfang. Der Anfang schafft Raum. Begegnung auf Augenhöhe, neu gefunden, neues Sein. In Liebe und Verbindung gewachsen und dann wieder Abschluss und dann wieder Anfang. Kontinuierlich, der Wandel, der Lauf des Lebens. Jeder Neuanfang, jeder Anfang verbirgt etwas Besonderes. Erfahrungen, Neues, wahrnehmen, spüren, fühlen und immer weiter wachsen.

Adressat

Ich gebe mich hin
und empfangen.

Fragen sähen Zweifel, blockieren dich im kreativen Schaffen. Du fragst dich, was du hier machst - für wen. Das Geschriebene berührt dich, schwingt, bewegt etwas in dir, aber Andere? Zu abstrakt, zu verschlüsselt, zu kompliziert für den Verstand. Wer will das lesen, deinem Ausdruck in den verschiedensten Formen folgen?

Was wäre, wenn die Botschaften deines Schaffens für dich sind, ganz persönlich, ganz individuell. Damit du wachsen, glauben und Zuversicht gewinnen kannst, in deiner Transformation, dem Wandel hinzu neuen Ufern. Wenn die Worte nur dich berühren, nur für dich sind. Als Orientierung, als Lehrweg deines Selbst. Wer sagt, dass andere Menschen es gut, bereichernd, wertvoll finden müssen? Das übrig gebliebene Ego, dem Zerfall geweiht. Die letzten Versuche das abzuwenden, was entsteht, zu verhindern, was im Werden ist. Den eigenen Untergang verhindernd. Lasse los, lasse die Vorstellung von wertvoll, gut, schlecht, akzeptiert, ankommend los. Lasse ziehen, was vom Alten übrig ist und wende dich deiner Intuition, der gefühlten Erkenntnis, deiner Schöpferkraft zu. Wer, wenn nicht du, ist der wichtigste Empfänger dieser Worte. Sie fließen durch dich durch, tragen deine Handschrift und sind doch nicht alleine Dein. So viel mehr steckt hinter dem Sichtbaren. Dem durch dich Geschaffenen - geschaffen für dich. Vertraue und drücke aus, was durch dich in die Welt gebracht werden möchte, auch ganz für dich allein.

Akzeptanz

Lerne zu sehen,
hinter dem Offensichtlichen.

Akzeptanz bedeutet Wachstum, Akzeptanz ist ein Geschehen, kaum ein einfacher Zustand. Lerne zu akzeptieren, lerne die Wege Anderer in Liebe und Mitgefühl zu begleiten. Akzeptiere, dass jeder Weg ein Einzelstück ist, seine Bedeutung hat. Das Gelebtes, dich Umgebendes gelebt werden darf, für die Erfahrung selbst. Alle gemeinsam Bewusstsein schaffend, alle Teil eines kollektiven Eins. Nicht aus deinem Schmerz verändern, nicht beeinflussen wollend.

Lerne nicht zu urteilen, auch wenn dein menschliches Sein verletzt sein mag, wütend, ärgerlich, irritiert, traurig. Lass die Gefühle fließen, in deinen sicheren Hafen, einem Raum ohne Geschichten, ohne Wertung. Halte nicht fest an Gefühlem, klammere nicht, sondern gebe frei und tauche ein in die anschließende Freiheit. In den Raum des Seins dahinter. Die Akzeptanz von Allem, die Dankbarkeit für den Auslöser, das Mitgefühl und die Liebe für die Erfahrung selbst. Dankbar gegenüber der Seele, die dir diese Erfahrung geschenkt hat. Die Bereicherung deiner Lebenserfahrung. Dem Schaffen von Bewusstsein für etwas, das hinter den Gefühlen liegt.

Die Akzeptanz für das Außen ermöglicht den Blick nach Innen. Voller Mitgefühl und Neugier.erspüren, was von dir entschlüsselt werden darf. Welche Wunden für dich offen gelegt worden sind, damit du hinein schauen, lernen und heilen kannst. Für dich da sein, deine eigene Erfahrungswelt mitteilend. Um sich im Außen zu finden, auf einer gemeinsamen Ebene des Verständnisses, des Öffnens, des Herzens. So transformiert Akzeptanz dein Sein und alles dich Umgebende.

Angst

Wenn Raum und Zeit nicht existiert, existiert auch keine Angst.

Die Empfindungen sind so diffus, so divers. Gleichzeitig überwältigend, wenn es aufsteigt, wenn der Beginn der Spirale sich anfängt zu drehen. Der beschleunigte Atem, die Angst vor der Angst. Die Angst abzurutschen in ein Sein, das so traumatisch ist, so beladen mit Schwere, aus der menschlichen Perspektive. Die kleinsten Anzeichen dieser Spirale lauern bedrohlich nahe, gewillt zu übernehmen - das Denken, das Handeln, das Fühlen. In der Angst, in der du dich selbst verlierst. Dein Impuls, sich dem zu entziehen, ist groß. Sich zu wehren, zu winden und dabei doch immer weiter abzugleiten.

Angst als aufsteigendes Missverständnis, unfähig hinter die Kulissen deiner erschaffenen Realität zu blicken. Überfordert im Moment, nicht erkennend, dass die Angst ein verzerrter Spiegel deines Seins ist. Die Angst überlagert, was tief in deinem Inneren als schmerzender Glaube festgehalten wird, darauf wartend, gesehen zu werden, transformiert zu werden. Atme, nehme wahr und beobachte, was passiert. Der Teil in dir, der bezeugt ohne einzugreifen, nicht ändern oder stoppen wollend. Langsam beruhigt sich dein Sein. Aufmerksamkeit für den Atem, die Beobachtung. Loslösen von den Empfindungen der Geschichte, den Gedanken, die aufsteigen. Durchfühlen der Wahrnehmung ohne Erklärung, ohne Suchen eines Grundes. Einfach fühlen was kommt und ziehen lassen. Dem Anfang der Spirale keinen Haltepunkt bieten. Die Angst zieht vorüber und mit ihr alles Alte, Platz machend für ein gewachsenes Sein. Den Blick öffnend für das, was du bereit bist zu erkennen.

Atem

Wahrnehmung ist Heilung.

Kein Gedanke oder zu viele, keine gelenkte Aufmerksamkeit, links, rechts, vorne, hinten. Was denkst du gerade, spürst du, fühlst du? Alles und nichts gleichzeitig, zuviel, um es zu sortieren, geordnet wahrzunehmen. Gedankenstrudel die dich mitreißen, dann wieder ein neuer Anstoß von Außen, von Innen. Verwirrtheit, Einströmendes, Impulse, zu viele auf einmal und dann doch Wahrnehmung.

Eine Sache, eine Regung zuerst. Sortieren im Chaos, Klarheit schaffen im Verstand. Im Sturm der Gedanken, der Empfindungen. Was spürst du - den Atem. Die Luft, Umgebung, Berührungen. Fange bei dem Einfachsten, dem Natürlichsten an, mit Leichtigkeit, kein Zwang - bleibe dort. Bleibe bei deinem Atem, wie sich dein Körper hebt und senkt. Den Rhythmus, die Tiefe, die Länge, die Ausdehnung. Keine Wertung, kein Urteil. Sein und den Atem fließen lassen. Sich der Luft bewusst werden, die deine Nase umspielt. Der Wärme, die hinausströmt, dein Innerstes kühlt, klarer werden lässt. Langsam, ganz langsam. Ausdehnung, der Atem kommt tiefer, wird ruhiger. Das Hämmern deines Körpers spürt die Entspannung. Gefühl, Ausdehnung, Beobachtung. Alles ziehen lassen, was in der inneren Unruhe aufsteigt. Dem Leben Platz machen, im Körper, in jeder Zelle. Atmung bis ins Kleinste, bis in jedes Atom. Zwischenräume wieder herstellen, Freiraum zum Atmen, zum Leben. Immer zurückkehren, atme. Ruhe kommt von dort, Frieden kommt von dort, Entspannung kommt von dort - deinem Atem.

Aufmerksamkeit

Der Augenblick verdient
meine Aufmerksamkeit.

Flüchtiges Ding, diese Aufmerksamkeit. Entzieht sich immer wieder deiner Bewusstheit. Ergießt sich in einem Strom wirrer Gedanken, Gefühle, Schmerzen. Ein Strom, der sich im Moment der Unachtsamkeit bahnen bricht. Nebelschwaden, die dich einhüllen, die Sicht verdunkeln auf das Licht, das in dir leuchtet. Aufmerksamkeit, das wertvollste Gut deines Seins. Es formt die Wahrnehmung deiner Realität. Aufmerksamkeit erschafft die Realität, in der du lebst. Dunkel, hell, die Zwischentöne des Seins - alles liegt dir zu Füßen.

Bist du dir deiner Aufmerksamkeit bewusst? Lenkst du diese, führst du diese mit sanfter Hand oder kontrolliert etwas Anderes? Sowohl das Außen, als auch das Innen vermag zu lenken. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf etwas und schaffst bewusstes Sein, du nimmst wahr und formst deine

eigene Realität. Nichts ist in dieser Realität festgelegt, nichts ist objektiv richtig auf den zweiten Blick. Die Illusion von richtig und falsch, gut und böse ist komfortabel, einfach und führt dennoch in die Irre. Der Verstand bedient sich deiner Aufmerksamkeit und die individuellen, erlernten Programme von gestern formulieren und konstruieren deine wahrgenommene Realität von heute.

Kannst du auflösen, was in deiner Realität vermeintlich objektiv richtig und gut erscheint? Kannst du deine Prägung für einen Moment hinter dir lassen und deiner Aufmerksamkeit ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Lenkst du deine Aufmerksamkeit bewusst, oder überlässt du unbewusst dem Innen und Außen die Kontrolle? Lasse Kategorisierungen, Einordnungen, Auslegungen sichtbar werden. Erkenne, was deine Realität prägt. Nicht werten, nicht verurteilen, sondern Bewusstsein schaffen. Unendliche Möglichkeiten, warten auf deine Aufmerksamkeit. Licht und Schatten, Heilung und Schmerz, Liebe und Leid, Wärme und Kälte. Wähle mit Bedacht, dein Sein, entspringt aus deiner Aufmerksamkeit.

Bedingungslos

Meine Hand
ist immer da, mein Vertrauen,
meine Liebe, mein Sein.

Es ist nicht immer leicht für dich zu erkennen. Die Bedingungen, die sich auf leisen Sohlen in dein Handeln einschleichen, subtil, kaum wahrnehmbar. Erwartest du etwas, wünschst du etwas, begehrtst du etwas? Stellst du eine bewusste oder unbewusste Bedingung? Im Schatten deiner Aufmerksamkeit errichtest du den Unterbau für deine Erfahrungen, deine persönlichen Lehren des Gebens und Nehmens, des Mangels und der Fülle. Fühle hinein, blicke hinter das Offensichtliche und begegne dir selbst. Aufrichtig, liebevoll, akzeptierend. Immer wieder und wieder. Fragen werden aufsteigen, Zweifel, unlösbar scheinendes. Wie bedingungslos sein, wenn doch eigene Bedürfnisse legitim sind, nicht zu negieren, gar zu ignorieren. Wo bleibe ich, wenn ich für Andere bin? Selbstaufgabe für die Bedingungslosigkeit, so scheint es für deinen Verstand. Zu Paradox, unlösbar schier.

Es ist ein stetiger Lehrpfad - aus der menschlichen Perspektive. Das konstante Hinterfragen des Selbst, des Antriebs, jeder Handlung. Es fällt mal leichter, mal schwerer, mal bist du müde, überanstrengt, alles zuviel. Kannst du auch das akzeptieren, bedingungslos?

Selbstliebe und Vertrauen - der Seinszustand, der nichts im Außen begehrt, benötigt, verlangt. Bedingungsloses Sein aus dem Herzen, gegründet, in deiner Mitte ruhend. Vertrauend auf die Kraft in dir, verbunden, geliebt und niemals alleine. Kannst du dich selbst fühlen, lieben, halten? Es ist das größte Geschenk für dich als Mensch. Die Grundlage für Liebe, Wärme und Heilung. Die Heilung vom Mangel. Innerem Mangel, äußerem Mangel. Dir kann niemand nehmen, was du in deinem Inneren beherbergst - die Liebe für dich selbst und damit alles. Die Fülle, die auf dich wartet, geduldig in dir. Bedingungslos im Innen, erlaubt Bedingungslosigkeit im Außen. Und alles wonach du dich sehnst, wird in Fülle auf dich warten - nicht weil du begehrt, sondern weil du im Vertrauen losgelassen hast.

Berührung

Umarme das Leben
und es umarmt dich.

Du spürst es in jeder Zelle, deiner Haut, deinem Sein. Die Berührung des Lebens, die Berührung des Menschseins. Was berührt dich heute noch, unter den Schichten des Selbstschutzes, des Abstands, den du aufgebaut hast. Über viele Generationen, viele Geschichten und gelebtes Leben im Heute. Beladen mit den Lasten der Vergangenheit. Mache dich frei, fühle hinein und lasse zu, das Bedürfnis nach Berührung, nach der Intimität des Momentes. Lasse zu, dass du berührt wirst, tief in deinem Herzen. Leben berührt, Erfahrung lehrt, geht unter die Haut. Du kannst über die Welt theoretisieren, diskutieren, debattieren aber Erfahrung formt.

Die Seele atmet tief, der Körper entspannt ganz langsam. Du darfst Berührung empfangen, jenseits aller Geschichten. Du darfst gehalten werden, zärtlich dein Herz berühren lassen. Die Haut empfängt, spürt die Schwingung, die Wärme der Heilung. Die Schwere des Schutzpanzers ablegen, an dem du so schwer trägst. Der dich zu Boden drückt, die Luft zum Atmen nimmt. Vertraue, es ist in Ordnung.

Das Suchen der Nähe, das langsame Vortasten und Fühlen. Zwischenmenschlich, irdisch und jenseits des Seins. Vertrauend, dass dein Gegenüber die Arme öffnet und du dich für diesen Moment fallen lassen kannst. Die Anspannung loslassen und die wundervolle Sicherheit spüren, die sich warm in deinem Körper ausbreitet. In die Berührung des Außens versinken, ohne zu denken, ohne Urteil, ohne doppelten Boden. Ehrlich, verletzlich, vertrauend. Öffne dich und du wirst berührt, tief in deinem Herzen.

Bewegung

Gehe tanzen,
tanze überall.

Balance, das Sein in der Mitte. Balance existiert aus der Dysbalance, aus dem Tanz des Seins. Immer wieder austarierend, bewegend. Stillstand ist das Gegenteil von Leben, selbst in der tiefsten Stille ist die Bewegung des Lebens, der Hauch des menschlichen Seins. Im Atem, in dem kleinsten Ausgleich einer Zelle, die Balance herstellt. Es ist das Schwingen des Pendels durch die Mitte, Balance finden in der Bewegung selbst. Dem Tanz mit den gegenseitigen Kräften, ziehend, drückend, schwingend durch die Mitte, Balance findend in der Bewegung. Die Ausschläge, das Schwingen des Pendels moderierend, beobachtend. Nicht kontrollierend, zwingend aber wahrnehmend. Sich der Mitte bewusst sein, wissend, das sich das Pendel bewegt, das Leben tanzt. Beständig in Bewegung, strebend zur Mitte, den Extremen ausgesetzt.

Fordernd, zerrend und doch kehrst du zurück zur Mitte, zur Balance, die nur entsteht durch Bewegung selbst, durch Kräfte die am Leben sind, mit denen du eintauchen darfst, in die Erfahrung des menschlichen Seins.

Stillstand ist Leblosigkeit, Stillstand ist alles und doch nichts auf Erden. Stillstand vermag dir Sicherheit suggerieren, ein Trugschluss der Leblosigkeit. Des Verharrens, Erstarrens in Angst, dem Leben zu begegnen. Beobachte und tanze den Tanz, in dem Bewusstsein der Mitte, des Stillepunktes den du streifst - wissend, dass er da ist, in dir, du ganz nah sein kannst. Eintauchen, die Mitte umarmen und doch nicht festhalten, doch nicht die Bewegung aufgeben. Es wäre das Leben selbst aufgeben, mit all seinen Besonderheiten, den Wundern, dem Zauberhaften.

Dienen

Ich wirke durch mein Selbst,
selbstlos in Liebe.

Dienen bedeutet Hingabe, die Abgabe von Kontrolle, das Loslassen im Vertrauen. Das Stellen von Fragen und der Fähigkeit sie ziehen, die Antwort vom Leben selbst schreiben zu lassen. Nicht durch Wissen sondern durch Erfahrung. Durch Gefühls. Du möchtest dienen, du möchtest nützlich sein in diesem Leben. Dein Wunsch nach Teilhabe, nach Sinn, nach Hingabe. Dich in den Dienst des Lebens stellen und du suchst nach Antworten, du suchst nach Hinweisen. Was ist zu tun, wohin zu blicken - tatkräftiges Suchen führt nie zum Finden.

Lasse dich Finden, jeden Moment. Diene durch deine Wahrnehmung, bewusstes Sein. Dienen heißt anwesend sein, ohne Ablenkung, ohne Zeit, Konzept. Sei hier, sei jetzt und du dienst. Du erweist dem Leben den größten Dienst. Ich sehe dich, fühle dich, begegne dir in genau diesem Augenblick. Du glaubst Dienen müsste sichtbar sein, Dienen müsste euren Geschichten vom Dienen entsprechen. Unterwürfigkeit, Aufopferung, alles gebend mit vollen Händen, die so leer werden, wenn Dienen deiner kräftezerrenden Geschichte entspricht. Ausgezehrt vom Leben, alles gegeben und doch nichts gelernt, verändert, erreicht. Nur das Selbst geleert, alle Energie verloren, im Kampf des Dienens.

Dienen ist Liebe, die Liebe ans Leben, die Liebe an die Welt, die dich umgibt. Dienen ist Akzeptanz, ist Lehre, ist ehrliches Sehen. Dienen ist Loslassen, dienen ist Atmen, Fühlen, Gehalten werden. Dienen ist dich zu zeigen, mit Allem was ist. Deinem menschlichen Sein das innere Strahlen ermöglichen, das in dir schlummert. Der menschlichen Welt liebevoll begegnen, bedingungslos. Dienen fängt im Herzen an, genau in diesem Moment.

Empfangen

Entspanne dich
ins Leben.

Kannst du empfangen, voll und ganz? Kannst du annehmen, was dir entgegengebracht, dir geschenkt wird? Dich öffnen, für die Liebe und Energie, die auf dich wartet? Die Tür aufstoßen, für das Empfangen - mit dem Herzen voran? Ohne schlechtes Gewissen, ohne den Gedanken an zuviel - du bist zuviel? Ohne Zweifel, ob dir der Mensch, die Situation zugewandt ist, offen und ehrlich, keinen Hintergedanken hegt. Kannst du vertrauen, dass das Universum für dich ist, dich genauso liebt, wie du bist. Ausgedrückt durch Menschen, Situationen, Orte, Ereignisse, Leben selbst. Einfach, weil du geliebt wirst.

Es fällt dir schwer, dem zu vertrauen. Das Geschenk anzunehmen, das auf dich wartet. An welches du glauben darfst. Etwas blockiert dich beim Zulassen, bei der Öffnung gegenüber den Geschenken des Lebens. Die Selbstliebe ist es, das Empfinden deines Selbst als wertvoll. Was wäre, wenn du Nichts geben könntest, kannst du für dich da sein, dich dennoch liebevoll halten? Erkennst du den Wert, der in dir schlummert, ohne dass du etwas leisten, etwas sein müsstest?

Du verschließt dein Herz für dich Selbst und blockierst das Empfangen. Du gibst liebevoll, so warm, so aufrichtig. Erlaube dir, ein solches Geschenk selbst zu erfahren, zu empfangen. Du darfst annehmen, du darfst dein Herz öffnen, für die Gaben dieses Lebens. Gegeben, in der Hoffnung von dir empfangen zu werden, aufrichtig, in deinem Herzen. Das Leben gibt, du gibst. Wie bezaubernd, wenn all das Gegebene auch empfangen wird. Also lerne in Liebe zu empfangen, es ist das größte Geschenk, was du dem Gebenden machen kannst.

Ende

Mit jedem Ende beginnt ein Anfang
und doch bleibt das Aufblitzen
der Unsicherheit, das bange
Blicken ins Unbekannte.

Ein Ende, ein Neuanfang. Loslassen und Vertrauen - Gefühle rollen durch deinen Körper, wie Wellen auf dem Ozean. Immer wieder Fragen, Verzweiflung, Ende. Immer wieder Ruhe, Stille und Frieden - paradox. Alles bleibt, Neues kommt, lerne und lausche. Lerne zu navigieren, Kurs zu halten in der Weite, im Nichts, im Unbekannten des Ozeans. Folge dem Wind, der Intuition, dem Herzen. Gebe ab, lasse ziehen in der Tiefe und Unbegrenztheit des Himmels, des Ozeans. Lasse dich treiben, halte inne, sehe, höre, fühle. Aus dem Unbekannten entsteht langsam Neues, lerne zu navigieren im Unbekannten - auf zu neuen Ufern.

Erfahrung

Diese
Sinneserfahrung ist einzigartig
und einmalig.

Das Leben ist wie ein großes Erfahrungsspiel ohne konkretes Ziel, mit unterschiedlichen Erfahrungswelten, die du dir durch Erfahrungsreichtum erschließen kannst. Jede Welt, jede Dimension enthält neue Erfahrungen, die du mit deiner charakteristischen, persönlichen Wahrnehmung auf unendliche Weise zu deiner eigenen Erfahrungs- und Wahrnehmungswelt verbinden kannst. Alles ist flüchtig und stetig im Wandel, daraus ergeben sich unvergleichliche Bewusstseins-erfahrungen und Freiraum für Neues.

Du wachst an deinen Erfahrungen, deinen Momenten, die du in deiner ganz persönlichen Lebensausstellung sammelst. Begehrbar in deinem Herzen, abrufbar in jedem Augenblick. In deiner Erinnerung, aus der du schöpfst, Liebe fühlst, Orte aufbewahrst und Menschen über ihr sein hinaus in die Arme schließt. Nichts ist doppelt, nichts ist schon da, in der Erinnerung. Alles was du durchlebst, erfährst, wahrnimmst - es wurde noch nie vorab gelebt, noch nie so erfahren, so gefühlt, wie du es tust. Jetzt in diesem Moment. Vermeintlich Bekanntes immer wieder neu erfahren, Menschen immer wieder neu begegnen - wieder und wieder.

Du erfährst durch deine Sinne, deine Aufmerksamkeit und Wahrnehmung. Du speicherst Erfahrung als gelebten Moment, facettenreich, vielschichtig und persönlich. Die Erfahrung kann dir niemand nehmen, sie ist geschaffen. Festgehalten in der vergangenen Zeit, die dein und euer aller Gefühl so gut kennt. Die Zeit macht die Erfahrung besonders wertvoll, erst durch die Zeit wird Erlebtes zur Erfahrung, zum Schatz eures kollektiven Bewusstseins. Für immer festgehalten, als Fußabdruck in der Zeit - dein ganz persönlicher Fußabdruck.

Fragen

Die Zukunft erschafft
die Fragen, das Unbekannte,
Unplanbare.

Du wirst blinder und blinder mit einfachen Antworten. Du schaust nicht mehr hin, blickst nicht tiefer. Surfst auf der Oberfläche des Potentials, das in jeder unbeantworteten Frage steckt. Frage, aber klammere dich nicht an die Antwort. Der vermeintlich Einfachen, der Logischen, der Schnellen, der Offensichtlichen. Finde eine Antwort nicht um zu vereinnahmen, Sie als Wahrheit zu erklären - als objektive, unumstößliche Wahrheit.

Frage von einem ehrlichen Ort in dir selbst und erlaube das nicht wissen. Das nicht beantworten können. Den Zustand des ich weiß es nicht. So wertvoll auf deinem Weg des Wachsens, des Erkennens, des Werdens. Im Unbeantworteten steckt ein Zauber, im Öffnen von Möglichkeitsräumen jenseits des Bekannten. Jenseits des schnellen Versuches zu erklären. Lass dich nicht täuschen, von den schnellen Antworten, die dir dein Verstand aufischt. Bleibe neugierig, offen und Frage erneut. Halte auch die Frage mit Leichtigkeit. Beiße dich nicht an ihr fest, suche nicht auf Zwang nach Antworten, die es heute vielleicht noch nicht gibt. Die noch nicht bereit sind, von dir gefunden zu werden. Vielleicht lässt du die Frage über Zeit auch in die Weite des Bewusstseins ziehen, ohne Antwort, einfach weil du die Frage nicht mehr stellst, du gewachsen bist. Du immer wieder auf ein Neues den einzigartigen Moment erkennst und tief in dir weißt, es ist alles in Ordnung.

Gefühle

Gehe ins Fühlen, dort findest
du den Schlüssel zur Erkenntnis.

Gefühle wollen gefühlt, gespürt und anerkannt werden. Lasse da sein, was sein möchte. Umarme, gehe tief, lache, weine, schreie, stampfe, schimpfe und lasse los. Lasse ziehen und sinke in die Erleichterung, in die Stille, das erschöpfte Sein. In die Ruhe nach dem inneren Chaos. Einfach sein und frei werden - immer wieder und wieder. Die Schönheit des Lebens. Die Vielfalt des Fühlens, das Auf und Ab. Der Tanz des Lebens. Negativ, positiv - es liegt an deiner Wahrnehmung. Alles ist willkommen. Das Menschliche darf gefühlt werden. Alleine, gemeinsam, im Kollektiv. Ausnahmslos, als Schlüssel zur Heilung.

Zurückweisung, Unterdrückung engt, schmerzt, hält fest. Gefühle werden aufgestaut, immer mehr und mehr. Der Körper schmerzt, der Verstand im Dunst verhüllt, klare Sicht fehlt. Du willst nicht fühlen, du willst nicht frei lassen, was sich Bahnen brechen wird - auf die eine oder andere Art. Gefühle gehören zu deinem Sein, bist du deshalb dein Gefühl? Bist du die Geschichte, die dir dein denkender Geist vorführt, die vermeintlich so gut passt, zu deinem Gefühl? Kannst du fühlen ohne zu verstehen, ohne zu erklären, ohne dich ausfüllen zu lassen. Empfinden, was in dir aufsteigt. Die Verantwortung für das Gefühl übernehmen und Gefühlses ausdrücken statt es zu sein. Ohne Abbildung im Außen, ohne Schuldzuweisung, ohne Erklärungsversuch. Vielmehr beobachten, was ist. Raum geben und ziehen lassen, in der Weite des bewussten Seins. So kannst du wachsen, lernen, Gefühle annehmen und in den Dialog gehen. Was möchte dir das Gefühl verraten, was steckt hinter der Geschichte. Vielleicht liegt eine Antwort parat, vielleicht nicht. Vielleicht ist die Frage schon zuviel, zumindest in diesem Moment, vielleicht generell.

Geschichten

Die alte Geschichte fühlt sich
so eng an, so unbequem, als ob
ich ihr entwachsen bin.
Halb drin, halb draußen, halb hier
halb dort. Zerrissen zwischen Sein
und Sein. Im Niemandsland,
wo Neues beginnt zu wachsen.

Kannst du in deinem Leben entscheiden, welche
Geschichten du wählst? Du wirst geboren und
wächst auf, mit Geschichten, die dich prägen.
Geschichten, die dir erzählen, wie es auf dieser Welt
zugeht. Wer, wie, was, warum, woran - große
Fragen, dich formend, dein Sein bestimmend. Doch
was, wenn du in deinem Inneren etwas Anderes
spürst. Die Geschichten, die dir erzählt werden,
nicht mehr passen. Sich komisch anfühlen, irgend-
wie falsch. Übergestülpt auf etwas, das sich immer
mehr Bahnen brechen, die Menschlichkeit in dir
zurückholen möchte, in einer entarteten Welt.

Dem Gefühl des Getrenntseins etwas entgegen-
setzt, tief in deinem Sein. Diesem Licht, das leuchtet,
was Zeit relativ macht und Liebe ermöglicht, auch in
deinen dunkelsten Stunden.

Eure Welt entspringt euren Erzählungen, euren
Übereinkünften. Geschichten sind Vereinbarungen,
änderbar, anpassbar - gänzlich neu schöpfbar. Wie
wäre deine Welt, wenn du ablegen könntest, was dir
die heutige Gesellschaft erzählt, die vorherrschenden
Geschichten? Wo zieht dich deine Neugier hin?
Welcher Mensch wärest du? Wo findest du Freude,
Liebe, Frieden, Ausgeglichenheit? Was lässt dich
innerlich die Anspannung verlieren, die so viele von
euch tragen. Die Anspannung der Geschichten, nach
deren Regeln du lebst, du aber nie geschrieben hast.
Die Andere für dich geschrieben haben, zu einer
anderen Zeit, zu einem anderen Sein.

Was also schreiben, wenn nicht neue Geschichten.
Wachse, schöpfe, erzähle. Lasse neue Geschichten
entstehen, deine Geschichten, eure Geschichten,
gemeinsam sich im Herzen findend. Neues Sein
formend, aus jedem Moment.

Glaube

Es ist alles gut, es darf alles so sein
und alles bleibt - in den Welten,
zwischen den Welten. Dort, wo alles ist,
nichts vergeht und Liebe bleibt.

Glaube, die Bereitschaft zum Wandel, zur Transformation. Die Aufgabe von Kontrolle, die Übergabe, Abgabe an etwas innerhalb oder außerhalb von dir. Glaube als das Zulassen von Möglichkeiten jenseits deines bisherigen Erfahrungsreichtums. Das Öffnen von Möglichkeitsräumen, in denen der Akt des Glaubens einen Wandel in Gang bringt, der dich verändert, mich verändert, alles verändert.

Glaube ist fühlbar, Glaube ist erfahrbar. Glaube ist eine lebenslange Bereitschaft, eine Haltung ohne Abschluss, ohne Ende. Mit Erfahrung kann das, an was du glaubst, in Erkenntnis überführt werden. In deine ganz persönliche, erfahrene Realität. Du bist dir eines Potentials, an das du geglaubt hast, bewusst geworden. Die Ungläubigkeit als Schritt hinter dem Glauben, weil Gewissheit, inneres Wissen und Wandel den Glauben abgelöst hat.

Du glaubst nicht mehr, du weißt. Es ist zu deiner höchstpersönlichen Wahrheit, deiner Realität geworden. Glaube ist immer ein Tanz mit dem Verstand, das 'immer weiter hinaus schieben' des Bekannten, der Abgabe von Kontrolle.

Glaube fordert dich heraus, stellt Fragen, lässt zweifeln. Glaube ist nicht einfach, in stürmischen Zeiten. Woran kannst du noch glauben, wenn die Zweifel überhand nehmen, du die Orientierung verlierst. Viel Glaube ist verletzt, enttäuscht worden, fühlt sich ausgenutzt, abgenutzt an. Geschichten tragen nicht mehr, sind korrumpiert. Der Glaube verbannt, ersetzt durch das letzte bisschen illusorischer Kontrolle, in einer gefühlten Leere, die dich umgibt. Woran also noch glauben?

Das Leben macht dir Angebote, lädt dich immer wieder ein, durch Geschichten, Erfahrungen, Gefühlsdenen du begegnest. Vermögest du wieder zu glauben, die Bereitschaft zum Wandel aufbringen für eine andere, eine liebevollere Zukunft? Für dich selbst, die Menschen, die du liebst, die dich lieben, die Menschheit, alles Sein, das dich durchdringt? Glaube an eine Geschichte die erfahrbar, erfüllbar, spürbar wird. Etwas, dass dein Sein verändert. Durch dich durch geht. Dich berührt. Glaube an das Leuchten in dir, möge dich das Dunkle noch so durchdringen. Fühle in die Stille, horche hinein, folge der Einladung, die das Leben dir schenkt. Du darfst glauben.

Grenzen

Vielfalt und Fülle ist überall,
du darfst nur die Augen öffnen.

Wo liegen Grenzen? Grenzen anderer Menschen, eigene Grenzen, die Grenzen unserer Handlungen. Was sind Grenzen und woher kommen sie? Grenzen gibt es so viele und so unterschiedlich. Grenzen im Körperlichen, im Energetischen, im Denken, in Geschichten, in sozialen Konstrukten, im Miteinander, in Gesellschaft, überall. So viele Verschiedene, kaum eine Grenze zu ziehen. Kaum zu kategorisieren. Ein Hinweis, Grenzen erfordern Kategorien, erfordern Unterscheidungen, um sie ziehen zu können.

Unterscheidungen zwischen gedanklichen Grenzen und Empfindungen - nicht klar zu ziehen und doch eine Orientierung. Körperliche Grenzen können gefühlt, erspürt werden - durch Exploration, durch Probe, die Auseinandersetzung mit dir selbst. Persönlich und in Bezug zu deiner dich umgebenden Welt. Du erfühlst deine Realität, in der du ganz eigene Grenzen spürst. Komfortabel, unkomfortabel, angenehm, unangenehm. Erneut Kategorien, Definitionen,

die du erschaffst, um auszudrücken, was du mit deinen Sinnen wahrnimmst, daraus deine Realität formst. Schöpfst, höchstpersönlich, höchst individuell, kein richtig, kein falsch, kein gut, kein schlecht. Ein Tanz zwischen dir und dem dich Umgebenden, im Ausloten von Grenzen, im Kennenlernen, im Erfahren und unentwegtem Verändern von Grenzen. Sinneserfahrungen schaffen die Grundlage.

Die Idee von Grenze fußt auf der Wahrnehmung. Deiner eigenen Schöpfung von Realität. So viele Grenzen beruhen auf deiner Vorstellung von Mangel. Der Vorstellung von nicht genug, zu wenig. Mangel als großer Treiber von Grenzen. Mangel an Ressourcen, an Lebensfreude, an Liebe, an Wertschätzung, Mangel. Du setzt Grenzen, um dich abzugrenzen. Um zu schützen, was du vermeintlich hast und beschneidest dich dabei Selbst. Siehst nicht, dass du dich durch Grenzen abschottest, abschirmst gegenüber der Fülle, die du kaum sehen, nicht wahrnehmen kannst. Geblendet, durch die Brille des Mangels. Zwanghaft an das klammernd, was du durch Grenzen zu schützen versuchst und dabei immer mehr davon verlierst. Deine Grenzen dürfen sich langsam heben, mit Bedacht verschieben. Aufmerksam beobachtend. In deiner Geschwindigkeit, immer neu anpassend und erkennend, dass ein faszinierendes Leben jenseits deiner Grenzen liegt.

Haben

Im Augenblick
liegt die Freiheit.

Du weißt im Herzen, es gibt kein Mein, kein Dein.
Es gibt keinen Besitz und kein Haben. Alles ist ein
bedingungsloses Geschenk, ein Bezauberndes, wie
das Leben selbst - euer größtes Geschenk.

Lebe den Moment, schenke ihm deine Aufmerksamkeit. Nichts besitzen, nichts beurteilen, nichts ansammeln, um des Haben willens. Ballast der dein Sein formt, immer mehr und mehr, bis das Haben Sein formt. Du untergehst, im Haben, Halten und Mehr. Im Strudel, der sich immer schneller um dich dreht, an dir zieht, Aufmerksamkeit fordert, schlicht, durch dessen Existenz. Zuviel, zu anstrengend, Ablenkung überall, übersehend, dass im Sein alles liegt, genau Jetzt.

Heilung

Dem Leben Platz
machen - im Geist, im Körper, der
Seele, in jeder Zelle, bis ins Kleinste.

Du sehnst dich nach Heilung und dein Geist ist überall. Verstand treibt. Was kann ich tun, was kann ich machen, es muss doch etwas kommen, passieren für die Heilung. Der nächste Workshop, die nächste Therapie, die nächste Sitzung - du suchst und findest nicht. Du kämpfst, hältst fest an der Überzeugung zu führen, zu kontrollieren. Motiviert durch Wollen, durch Kraft, immer ausgelaugter, ausgezehrter.

Bist du bereit loszulassen, mit Liebe, mit Geduld, mit Bedacht? Offen für die Sprache des Körpers, deiner Seele? Zu lernen, zu studieren, zuzuhören und zu entschlüsseln. Ganz langsam, ohne Zwang, ohne Frustration. So vieles zu verarbeiten, so viel Wandel, so viel umzuformen, neu gewähren zu lassen. Altes darf in Liebe gehen, verabschiedet werden. Doch alles Alte hinterlässt Spuren,

Heilung kostet eure wahrgenommene Zeit. Aufräumen mit deinem Sein, mit prägenden Vorstellungen, Auffassungen. Erst darfst du dich leeren, das Geistige, das Denkende entrümpeln. Deine eigene Wahrheit, deine Realität erkunden. Was ist bereit, losgelassen zu werden? In Dankbarkeit für das große Geschenk des Alten, ohne welches du nicht hier wärest. Gehen lassen, um Raum zu schaffen für das, was kommen darf. Nur nicht gleich wieder füllen, den Raum, der geschaffen wurde. Die Leere wird die Fülle, aus der alles entsteht.

So geschieht es auch mit der Verkörperung deines Seins in dieser Welt. Nur braucht dieser Wandel länger. Die Form zu transformieren, ist von längerer Dauer. Du wirst geübter mit der Zeit, mit Übung und Geduld, Mut und Vertrauen. Alles wird sich wandeln, dein ganzes Sein, dein ganzes Wesen. Stetig Veränderungen hervorbringend. Du wirst lernen, damit umzugehen, du wirst lernen, anzuwenden, was dir geschenkt wird. Habe Vertrauen, nichts Grundlegendes verändert sich von Heute auf Morgen. Die Übung lässt dich reifen, lässt dich mehr und mehr vertrauen. Du hast Zeit, entspanne dich ins Sein, dort findest du den Schlüssel zur Heilung.

Improvisation

Lerne zuzuhören,
lerne zu tanzen.

Höre ich dir zu, hörst du mir zu? Zuhören als Schlüssel zur Improvisation, dich zurücknehmen, selbst Impulse setzen - ein stetiger Tanz. Das nicht wissen, was kommt. Das Offenhalten, der Bewegung, des Ausdrucks. Ohne vorweggenommene Idee, Konzept, Planung.

Wohin, was, wie, warum? Fragen die du dir stellen kannst, intellektuell, im Verstand, dich der Improvisation entziehend. Oder du lässt die Fragen fallen und tauchst ab in den Fluss, in die Hingabe an das, was entsteht, sich entfaltet. Dir vertrauend, dem Leben vertrauend, aus der Gewohnheit aussteigend. Ungewohnt zuerst, die Aufgabe der Planung, des Wissens was kommt. Abgabe der Kontrolle, die vermeintliche Sicherheit im Sein. Gebe der Improvisation Raum, in diesem Moment und lasse das wahrhaft Zauberhafte entstehen, direkt aus deinem Herzen.

Inspiration

Es ist ein wunderschöner Tanz,
dieses Spiel.

Sinnlichkeit. Erfühlen, lauschen, schmecken, bestaunen, sich betören lassen vom Duft der Welt, vom Duft des Lebens. Alles ist Inspiration - sei es noch so klein, noch so groß, dramatisch, majestätisch. Lass dich entführen, in die Welten deiner Fantasie. In die Welten der Geschichten, geteilt durch Menschen, die sich voller Vertrauen haben fallen lassen, in die Welt der unvoreingenommenen Wahrnehmung. In das Entdecken ohne Erklärung, in den Akt, die Geste, den Ausdruck von Leben. Von Zeit, Vergänglichkeit, Schönheit, dem Paradoxen. Lass dich fallen, in den Ausdruck eines anderen Menschen, die Öffnung seiner Seele, des Erlebens von Authentischem, Wahrhaftem. Helligkeit und Dunkelheit werfen ihre Schatten voraus, überall Inspiration, in Allem steckt der schöpferische Akt.

Inspiration zum Leben, zum Schöpfen, zum Wahrhaften. Was lebt in dir, das berührt werden möchte, das sich nach Inspiration sehnt? Das

verkümmert, wenn du es vernachlässigst. Langsam, ganz langsam verlierst du deinen eigenen Glanz, deine eigene Inspiration. Du verkümmerst zum faden Abbild deines Selbst. Dein Schein leuchtet nur noch schwach in der Dunkelheit. Dein Licht verliert das Strahlen, deine Augen werden matt. Es ist dein Herz, dass sich so sehr nach Berührung sehnt. Dein Herz, das erfüllt werden möchte von den kleinen und großen Dingen des Alltags. Durch das Sehen mit wachen Augen, das Besondere im Moment. Fühlst du dich, deinen Atem, den charakteristischen Duft dieses Buches, die Textur des Papiers zwischen deinen Fingern, wenn du die Seiten berührst? Wohin trägt dich der Duft dieses Moments, welche Geschichten erzählen dir deine Finger beim Berühren dieser Seiten. Was lösen diese Worte in dir aus? Kannst du dich treiben lassen, inspirieren lassen, durch vermeintlich Alltägliches?

Leben heißt, inspiriert werden, immer wieder und wieder. Moment für Moment. Berührt werden, durch Liebe, Schönheit, Ästhetik, den Moment. Lässt du dich berühren, öffnest du dich für Sinnlichkeit, für Fantasie, für Wunder? Füllst du deinen eigenen Glanz mit Inspiration, damit du selbst leuchten kannst? Du bist dafür gemacht, genau dafür geboren. Um zu leuchten, zu scheinen und zu schöpfen, in jedem Moment deines Seins. Erlaube dir, inspiriert zu werden. Den Schlüssel dazu, trägst du in deinem Herzen.

Intuition

Die Intuition ist ein faszinierendes
Wesen, eine eigene Stimme,
angebunden an einen fernen
Ort und doch inmitten von mir.

Die Stimme, immer da. Das sich einstellende Gefühl, die körperliche Reaktion als in Form gebrachte Offenbarung. Die innere Stimme, die so viel mehr ist, als dein Konzept von Stimme. Die limitierende Vorstellung einer akustischen Wahrnehmung, die du in etwas Hörbares, Verständliches übersetzt. Stimme ist Frequenz, von deinem Körper empfangen, übersetzt, gedeutet - innerhalb und außerhalb deines Selbst.

Alles spricht, auf unterschiedlichen Frequenzen, in Wellen, Impulsen. Wahrgenommen nicht unbedingt als Stimme, aber als Ahnung, als Bauchgefühl, als Empfindung. Du weißt, irgendwie. Alles ist Energie, alles ist Schwingung. Du schwingst und schwingst dich ein auf etwas jenseits des Bekannten - deiner inneren Stimme, deiner Intuition. Sie führt dich, hält und leitet dich. Vertraue und du entdeckst einen magischen Kompass, tief in dir.

Körper

Verkörperung geschieht nicht über den Verstand.

Du möchtest verstehen, zumindest halbwegs erklären können, was passiert. Was in deinem Körper vorgeht. Doch du kannst nicht, verstehst nicht, weißt es nicht. Du wandelst im Dunklen durch die Welt deines körperlichen Seins. Immer wieder überrascht über die Intensität des Schmerzes, die Dimensionen, die der Schmerz erreicht. Alles einnehmend, alles konsumierend. Was möchte dir dein Körper mitteilen?

Du lernst, kommst näher und fühlst dich doch ewig weit weg von einem Zugang zu dir selbst. Du möchtest dir helfen, dem Schmerz Raum geben und doch fällt es so schwer, ohne zu wissen. Den Grund zu erfahren, zu erkennen und damit Linderung zu schaffen - vermeintlich. Sind es tiefere Ebenen, die langsam zum Vorschein kommen? Vergangene Gefühle, verstaut in den Abgründen deines körperlichen Seins? Manchmal fühlt es sich so an. Immer wieder nicht mehr können, nicht mehr wollen.

Dein Körper lehrt Anwesenheit. Anders geht es kaum. Alles verschwimmt, geht ineinander auf und formt einen einzigen Moment - das Jetzt. Der Schmerz deines Körpers bringt dich zurück ins Hier, immer wieder und wieder. Kaum auszuhalten, überfordert und doch kenntnisreich über die Zeit. Atme, bewege und folge deiner Intuition. Du fühlst, dass es um Raum geht. Raum schaffen für deinen wunderbaren Körper, dieses Wunderwerk der Natur. Um zu verändern, was verändert werden darf. Zu wandeln, was gewandelt werden darf. Zu heilen, was geheilt werden darf. Ganz ohne dein Tun, im verständlichen Sinn. Beobachte und fühle was passiert, was Erleichterung verschafft, im Sturm der Aufmerksamkeit, die dich mit aller Radikalität ins Jetzt holt. Vieles verblasst, im Angesicht des Schmerzes, relativiert sich. Das schmerzliche Aufbäumen dessen, was gehen darf, in Liebe. Der Schmerz scheint vordergründig der Gleiche, doch irrst du dich. Ebene um Ebene ist das bezauberndste Wesen auf dieser Erde am Werk, um zu heilen, was Verstand, Mitwelt, Vergangenes und Geschichten eingebrannt haben, tief vernarbt in deinem körperlichen Sein. Trauma werden gelöst, deine innere Kraft und Energie wiederhergestellt, neu justiert. Für das, was kommen darf, bereit ist zu entstehen, zu werden in eurer Welt.

Kreation

Du bist hier, um zu kreieren,
Einzigartiges in die Welt zu bringen.

Etwas bricht sich Bahnen, wenn du loslässt, wenn du vertraust. Lasse los und folge dem, was in die Welt kommen möchte. Entgegen deiner inneren Erwartung. Der Stimme in dir, die die beherrschende Geschichte von Wert in deiner Gesellschaft glaubt. Etwas von Wert, es muss im Außen gefallen, sonst ist es nichts Wert. Doch wem, wenn nicht dir, darf es gefallen. Wer, wenn nicht du, darf in Resonanz gehen. Mit dem Geschöpften aus deiner Feder, mit deiner Perspektive auf diese Welt. Warum Jemandem im Außen gefallen, wenn es für dich entsteht, sich für dich entfaltet. Ist es die Angst vor Zurückweisung, die Angst vor Überflüssigkeit, vor dem Scheitern? Wer sollte richten, wer sollte bewerten?

Alles, was durch dich geschaffen, durch dich kreiert wird, ist nicht ausschließlich Deins. Ist nichts, was du alleine schöpfen kannst.

Du kreierst im Verbund, mit Allem. Ihr erschafft gemeinsam, erlebt, entfaltet, wachst gemeinsam, erkennt einander, erkennt euch selbst. Gemeinschaftlich geboren, in Allem, das Große schöpft durch dich. Lässt du los, kommt es, steigt es auf, langsam in dir. Der Fluss, die Verbindung, die dich befreit erschaffen lässt, solange du frei bist, frei bleibst. Frei von Prägungen, Vorgaben, Geschichten, Ängsten. Kreation durch Hingabe, durch Authentizität, Spontanität, Freiheit - beeindruckend in allen Formen des Ausdrucks.

Wer meint also zu urteilen, über etwas, an dem auch dieser Mensch beteiligt ist. Unbewusste Kritik am eigenen Schaffen, dadurch, dass bewertet wird, was Andere schaffen. Völlig vergessen, das Jeder von euch beteiligt ist, an dem was ist. An der Kreation, dem Ausschmücken der Realität, in der du lebst - ihr alle leben möchtet.

Kunst

Das ganze Leben ist Kunst
- Ausdruck, Anregendes, Ästhetisches,
Erfahrungen, Liebe, Verbindung.

Der Ausbruch aus dem Gleichschritt. Das Wechseln des Spielfelds. Gesellschaftliche Nichtkonformität als Maßstab. Durchbrechen, was beschränkt. Durchbrechen, was begrenzt. Denkräume erweitern und Möglichkeiten schaffen, wo vorher keine waren.

Kunst als Lebensraum zum Ausdruck, zum Experimentieren. Mit deinem Inneren, deinem Äußeren, dem Verschieben von Grenzen. Grenzen eurer Geschichten, die ihr euch Tag für Tag erzählt, in eurem Miteinander, in eurem Sein - konform, angepasst, gleichmäßig. Bitte passend, schön in die Geschichte gepresst.

Neu erspüren, was eingetrocknet ist. Lockern und lösen mit den Mitteln der Lebenskunst. Aufzeigen, was eine Grundsanierung benötigt. Rebellisch, liebevoll, sanft, hart, schockierend, tröstend, alles. Das bunte Farbenspiel aller Möglichkeiten, Ausdrucksformen. Schock als kurzer Moment der Gedankenpause, Schönheit als Auflösung im Augenblick. Getragen durch das Sein selbst. Die Unbegrenztheit, um auszudrücken, was gelöst, woran gehämmert, gemeißelt, abgetragen werden darf, Schicht um Schicht - heute, hier und jetzt. Fange bei dir an. Gesellschaftliche Geschichten beginnen und enden bei dir, nirgendwo sonst. Du formst den Spielplatz deines eigenen Lebens, du entscheidest, wo der Zaun steht, der deinen künstlerischen Horizont begrenzt.

Lebenswert

Ich sehe vor lauter Gedanken
die Einfachheit im Sein nicht.

Es gibt nichts, was dem Leben den Wert entzieht. Keine Angst, kein Trauma, keine Furcht ist groß genug, um den Lebenswert zu nehmen. Ist groß genug, um Leben nicht als Geschenk zu sehen. Es ist gigantisch, es ist fantastisch, unbeschreiblich, verrückt, frei, ausgelassen. Springe, lebe, lache, tanze, wo du bist, stehst, einen Eindruck hinterlässt. Was nimmst du mit, wenn du diese Welt verlässt? Erinnerungen, Liebe, Bewusstsein, Erfahrungen und Wachstum. Den kleinen Schritt, den du weitergegangen bist, du Evolution ermöglicht hast. Gelebt hast, genau dafür. Für die Wahrnehmung, die Perspektive, dein ureigener Blick auf diese Welt. Schritt für Schritt bunter, gelassener, entspannter. Das Drama der menschlichen Geschichte ein wenig mehr losgelassen und die ersten Zeilen einer neuen Geschichte formuliert.

Samen gepflanzt, durch dein Sein selbst, durch das Leben, welches du gelebt hast. Welches du immer noch lebst.

Alle Geschichten wollen gelebt, alle Fäden wieder zurückgebracht, geheilt werden. Das menschliche Werden und Vergehen. Die Tragödien des Seins, erlebt, getanzt, ausgedrückt, gefunden. Gefunden als ein Schatz menschlicher Erfahrung. Einzigartig und doch kollektiv. Sich gemeinsam auf den Weg machend, die Fäden zurückbringend, zurück zum Anfang, zurück zum Ursprung einer Verletzung. Zum Beginn eines Bruchs, dem Anfang des jetzigen Seins. Gemeinsam einen Entwicklungszyklus beenden, einen Knoten in der Zeit machend, um die Zeit zu wechseln. Neues willkommen zu heißen. Gebären, was lange gewartet hat, bis das Sein an Reife gewinnt. Wehen der Zeit, Unruhe und Chaos. Nichts bleibt, wie es scheint. Geschichten zerfallen, Reiche kollabieren, Fäden werden gezogen, unermüdlich. Zurückgewebt zum Anfang. Die Gemeinschaft formt sich, findet sich neu - erkannt am Herzschlag, im Funkeln der Augen, dem Strahlen der Seele. Auch im tiefsten Dunkel, den Lebenswert erkennend, im Winter der Zeit.

Leere

Leere bedeutet empfangen,
Fülle bedeutet erleben.

Du streifst durch deinen Geist auf der Suche nach Gedanken. Kleiden Sie sich anders, entdeckst du Sie nur nicht oder ist wirkliche Leere vorhanden? Leere, wenn deine Gedanken zum Stillstand kommen. Wie die Ruhe nach einem Sturm, die einkehrt, wenn die Blätter gefallen sind - das Chaos in dir, um dich herum tobte. Auf den Kopf gestellt hat, was lose war - Zweifel, Vorstellungen, Geschichten ohne Standhaftigkeit. Übrig bleibt ein Chaos, ein Trümmerhaufen des gedachten Seins. Verstört, irritiert, orientierungslos und dann die Leere, die Ruhe nach dem Sturm. Wenn die ersten Lichtstrahlen das Dunkel erhellen, das Grau mit einem Gefühl des Seins durchtrennen.

Der Lebenssturm offenbart die Leere. Das nicht Müssen, nicht Wollen, das Sein selbst. Furchteinflößend kann die Leere sein, gespenstisch, wenn nichts zu hören ist. Kein beständiges Geräusch, kein Stimmgewirr vor der Leinwand des Lebens. Leere. Im Bedürfnis die Leere zu füllen und doch abwartend. Neugierig abwartend, was die Leere wohl verbirgt, als Rückzugsort der Seele zu enthüllen vermag. Lässt du Leere zu, folgt auf sie Erkenntnis - tiefe, vielfältige, formenreiche. Nicht im Verstand. Das Reich des Nichts ist nicht die Sphäre des Verstandes. Das Reich des Nichts wird erfüllt vom lichtvollen Wort, das aus der Leere zu dir kommt. Dem Wort der Verbindung, dem Wort der Liebe. Keine Trennung, keine festgelegte Vorstellung beeinflusst das Entstehen in der Leere. Das weltliche ist an diesem Ort nicht existent.

Der Schritt in die Leere ist mutig. Angst vor Identitätsverlust, der Bedeutungslosigkeit des Seins, die Furcht vor dem Unbekannten, mag dich begleiten. Du kannst vertrauen, du darfst vertrauen. Du wandelst nicht alleine, auf dem schmalen Grad der Leere. Wagst du den Schritt, wirst du gehalten, wirst du mit der Zeit spüren, wohin du blicken, was du als Geschenk empfangen darfst, in der Weite des Nichts - gewachsen in der lichtvollen Leere.

Leerstelle

Im Fluss des Lebens kommt
genau das, was kommen darf.

Was bleibt nach dem Loslassen, nach dem Strom der Empfindungen, nach dem Zulassen aller Gefühle? Der Raum aller Möglichkeiten, aus dem Potentiale entspringen, Funken entstehen. Die Leerstelle, der Raum der Aufmerksamkeit, der gefüllt werden darf. Nicht aus dem Tun heraus, nicht aus dem Zwang, dem Wollen, dem Müssen, sondern aus dem Sein. Die Leerstelle, die entsteht, dem aufblinkendem Textzeichen nach dem gelebten Kapitel. Dem inneren Antrieb widerstehend, sofort los zu schreiben, füllen zu wollen.

Betrachte das Blinken. Versinke in der Wiederholung, in der Monotonie, die so viel Freiheit bedeutet, so viel Energie in sich trägt. Sammle diese Energie, halte sie für eine Weile, lade auf und verarbeite das Erlebte, das Gewesene. Nicht durch das Anreichern von bekannten Geschichten, sondern das Fühlen, das Innehalten, nach den Eindrücken. Sein, pures Sein und dich führen lassen. Von der inneren Stimme, dem Fluss, dem Universum. Vollends im Vertrauen, dass jede Leerstelle einen Sinn hat, jedes Ende und jedes Loslassen. Nehme dir die Zeit, erinnere und integriere mit Liebe, Demut und Dankbarkeit. Dein Sein dankt es dir, dein Körper, deine Seele. Dafür existiert die gefühlte Zeit, ein Geschenk an dich selbst.

Lasse dich ein, auf die Leerstelle. Dein Funke, dein Anstoß wird gewiss kommen, das Neue nach dem Loslassen. Vertraue und dir wird gegeben, wann und wo auch immer du stehst, auf deiner Reise.

Liebe

Sehe mit dem Herzen.

Es ist deine eigene Liebe, die sich in deinem Gegenüber spiegelt, auf bezaubernde Art und Weise. Diese Liebe, die du spürst, die du tief in deinem Sein empfindest, die Liebe ist in dir. Das Außen als Resonanzkörper, als wunderbare Illusion über die du dich selbst erfährst. Der Frieden, die Gelassenheit, die Zufriedenheit mit dir, deinem Sein. Mit Allem. Dieses Gefühl gibst du weiter, teilst es und siehst die Liebe in deiner Mitwelt, in den Menschen, die dir begegnen. Du liebst die Welt durch dich, dein Herz, dein Sein. Du liebst - ohne Definition, Ergänzung, Erklärung. Du liebst, einfach so. Es braucht kein Etikett, keine Kategorie. Dein Sein ist Liebe.

Findest du diesen Platz, wird das Leben ruhig, friedlich und authentisch. Dieser Ort ist immer da, auf diesen Ort wirst du hingewiesen, immer wieder und wieder. Öffne die Augen und sehe das Leuchten in dir, dann erkennst du das Leuchten in deinem Gegenüber, deiner Mitwelt. Voller Mitgefühl wandelst du durch die Welt, nicht mit Kraft verändern, nicht auf Zwang reparieren wollend, sondern leuchtend. Du wirkst durch dein Sein, lässt tief in dein Herz blicken, lässt Andere sich selbst erkennen. Als Spiegelbild für ihren eigenen Funken, das innere Leuchten, verschüttet unter den Trümmern ihrer einstürzenden Geschichten. Geschichten, die ein neues Manuskript benötigen. Ganz neu geschrieben.

Gehe vorwärts in das Unbekannte, in die Weite, in die Unbegrenztheit. Das Leben liebt dich, das Universum, Mutter Erde, Bewusstsein, Seelen - du wirst geliebt. Blicke hinter das menschlich Offensichtliche und lasse dich tragen. Lasse dich halten, in den Armen des Seins, in den Armen des Großen und Ganzen, denn das Einzige, was dort sicher auf dich wartet, ist bedingungslose Liebe. In Ewigkeit.

Loslassen

Vertraue, alles bleibt,
in Ewigkeit.

Loslassen schafft Raum, Raum für neue Blickwinkel. Wechsel der Perspektive im Moment. Entdecken was in dir ist, immer da war, durch Wechsel, durch Wandel. Bewegung fördert Erkenntnis, fördert Klarheit. Was regt sich in dir, was nicht mehr sichtbar, nicht mehr fühlbar war. Selbstverständlichkeit im Alltag, blind für den Moment, verhaftet in Geschichten, die dir den Blick für das Jetzt vernebeln, wenn du nicht loslässt, von Altem, von Vergangenen, das in Liebe gehen darf.

Loslassen schmerzt, loslassen ist von Dauer. Immer wieder festhalten, erinnert werden, wünschen, hoffen und doch wissend, dass das Loslassen ein stetiger Teil des Lebens ist. Immer wieder und wieder. Von Momenten, Orten, Menschen, Gefühlen, Träumen, Wünschen, gesammelt im Herzen. Vor dem Verlust schützen wollend und doch übersehend, das nichts verloren geht, durch das Loslassen. Alles bleibt, in Ewigkeit.

Momente

Dieser Moment ist
meine Ewigkeit.

Momente als Ozean unseres Lebens, so reich, so außergewöhnlich. Vertrauend auf das, was kommt, kommen darf. Gemeinsam die Welle reitend, die dich trägt, schiebt und ihre Energie überträgt. Dann wieder Pause, das Ende der Welle - des Moments im Erleben der Zeit - im Wissen, die nächste Welle kommt gewiss. Hinaus paddelnd, genießend, gemäßigt, ganz in deinem Rhythmus. Die nächste Welle reiten, im Fluss. Ohne Ziel, ohne Zweck. Einfach, weil es Freude macht, weil du lernst, mit jeder Welle. Feine Unterschiede, große Unterschiede, keine gleicht der Anderen. Jede ein Unikum, unwiderbringbar, einzigartig.

Nur der Moment erlaubt dir zu erleben, voll und ganz. Die Welle zu reiten. Keine Vergangenheit, keine Zukunft, keine Zeit. Heute, morgen, gestern, alles geht ineinander auf. Wird überblendet, ist durchlässig. Zeit, was für ein Konzept. Nach dem Ende wieder Anfang, auf's Neue, neuer Zauber. Offen im Moment, es gibt nichts Anderes. Das ist es, dieser Atemzug, dieser Sonnenstrahl, diese Brise, dieses Essen, dieses Gespräch, dieses Lächeln, dieser Tanz, diese Schönheit, dieser Moment. Die Ungezwungenheit des Augenblicks. Kein Wollen, kein Müssen, kein zu erfüllendes Bedürfnis. Miteinander den Moment teilen, die intimste Form des gemeinsamen Seins. Eins werden, im Augenblick der Ewigkeit.

Du kannst den Moment nicht festhalten, du kannst ihn nur erleben. Halte dein Sein geöffnet und der Moment fließt in dich hinein, reich, voller Erfahrung, die Sinne berührend. Nicht beurteilend, nicht wertend. Der Moment als Geschenk, als Möglichkeit, dein Selbst zu erkennen - Moment für Moment.

Mut

Die beste Version von mir,
kann das Beste in die Welt tragen.

Mut entspringt aus Vertrauen, dem Spüren von festem Boden unter deinen Füßen, aus dem Erspüren der Energie, die dich durchströmt. Aus der Gewissheit, das dir nichts passieren kann, jenseits deiner wahrgenommenen Realität. Das du geliebt wirst, fernab aller Handlungen, allem Sein. Mut erfordert das Durchschreiten von geistigen Barrieren, die in deinem Verstand als Glaubensfestung errichtet worden sind. Mut erfordert Atem, Mut erfordert Verkörperung. Das Spüren der Sinne, der Empfindungen, die die eigene Realität schöpfen. Mut ist das Überkommen von Zweifeln, die heimlich an dir nagen, dir zuflüstern, etwas unmöglich machen.

Mut lässt dich einen Zauber spüren, der dich wachsen lässt. Der dich vorbereitet, auf das Unbekannte, welches du bereit bist zu betreten. Voller Vertrauen, dass sich der Weg offenbaren wird. Das der Nebel sich mit jedem Schritt lichtet. Du den Mut hast zu gehen, dich fallen zu lassen. Zu springen und

dir dabei selbst zu begegnen. Du fällst und fällst an deinem konstruierten Selbst vorbei, hindurch durch deine Schatten, die unausweichlich vor dir auftauchen - ohne Rückkehr. Du springst, fällst und lässt dich ein, auf die Reise zu deinem Selbst. Mutig, voller Vertrauen. Fühlend, dass etwas in dir weiß, dass hinter dem Nebel, dem Unbekannten, das Licht wartet. Das Licht, das dich wärmend und liebevoll empfängt.

Es ist deine Reise, dein Abenteuer, welches du erleben darfst. Jede Geschichte will gelebt, will erfahren werden. Bist du bereit für das Unerwartete, das sich Entfaltende, das Faszinierende, Wortlose, Unbegreifliche. Springe und du wirst dem näher kommen, deinen Mut immer wieder erneuernd, immer wieder aufladend, an der Quelle des Vertrauens. Die Augen öffnend für Zeichen, für Hinweise deiner Seele, des Universums selbst. Du wirst mit allem konfrontiert, was sein darf, was durchlebt werden darf. Manchmal überfordernd, chaotisch, erschreckend, tief traurig für unserer menschliches Sein, aber du bist nie alleine. Das Band des Lichtes wird immer bereit liegen, ist immer für dich da. Du darfst es greifen, du darfst erkennen, dass es auch in den dunkelsten Stunden dein Herz, dein Sein, deine Seele berührt. Niemals alleine, im Vertrauen, voller Mut dich selbst zu finden.

Neuanfang

Schönheit ist überall zu finden, ich muss nur die Augen öffnen.

Du bist der Künstler, die Schöpferin deines Gemäldes, deines Ausdrucks in dieser Welt. Du entscheidest über die Farben, die Leichtigkeit, die Intensität, die Fülle. Alles ist willkommen, im Tanz des Lebens, deiner ganz persönlichen Schöpfung, Anfang für Anfang.

Du wachst am Morgen auf, das Geschenk eines neuen Tages empfangend und blickst mit neuen Augen auf deine Welt, mit veränderter Wahrnehmung, gewachsenem Sein. Veränderung im stetigen Fluss beherbergt die Möglichkeit eines immer wiederkehrenden Neuanfangs. Einer Neugeburt mit jedem aufgehenden Sonnenstrahl. Das Glitzern der Welt erwacht und erweckt ein neues Ich. Verändert, gewachsen, unbemalt. Die Leinwand für den neuen Tag ist bereit, welche Farben sind heute Deine? Was wirst du zaubern, welches Gemälde darf entstehen?

Neugier

Verwandle

Anspannung in Neugier.

Begegnest du der Neugier oder der Erwartung. Der Unterschied liegt der Vorwegnahme des Ergebnisses, der Definition eines Zieles. Erwartung schließt ein Ergebnis stillschweigend ein, bestimmt wie etwas zu sein hat. Neugier hingegen öffnet einen Raum, einen Raum in dem etwas entstehen kann. Etwas, das in diesem Augenblick geschöpft wird. Neugier ist gesund, solange sie nicht zum Deckmantel für die Festigung alter Muster und Glaubenssätze wird, zum Diener des Verstandes anstatt zum Staunen, dich verzaubern lassen. Nicht für alle wundersamen Vorkommnisse gibt es eine scheinbar rationale Erklärung. Der Verstand läuft hinterher, wenn es um Möglichkeitsräume geht. Er versucht zu füllen, zu erklären, einzuordnen und doch wird es eng, in bestehenden Kategorien. Unerklärbares ist fühlbar, geht über unseren gegenwärtigen, menschlichen Verstand hinaus.

Die Neugier lässt dich den Stift heben, der Verstand zweifelt. Und dann schreibst du diese Seiten, loslegen ohne Ziel und es kommt, es entfaltet sich, wenn der Möglichkeitsraum entsteht. Frei von Erwartungshaltung, frei von Zweck, der selbst erschaffen ist. Lausche in die Stille, dem inneren Impuls vertrauend, Übersetzung in Worte und Führen des Stiftes. Dabei zusehen, wie etwas entsteht, ohne zu wissen, was heraus kommt. Beobachten, wie Gedanken dazwischentreten, der Drang zu kontrollieren, eine Richtung zu finden, vorgegebene Kategorien. Dein Verstand versucht zu lenken - welch ein wunderbares Werkzeug, wenn ihr Neugier statt Erwartung praktiziert. So viel bunter, ästhetischer, spielerischer wäre diese Welt, die ihr eure Heimat nennt.

Pausiere das vorseilende Denken, die Skizzierung der Zukunft. Die Vorwegnahme der Antwort, die Vorwegnahme einer Erfahrung. Halte eine Frage, einen Moment, der dir begegnet, wie ein unbeschriebenes Blatt und lasse entstehen, was als Erfahrung ins Leben Einzug erhalten darf. Lasse dich treiben, im Entstehen. Die Neugier wird dich überraschen.

Nichts

Es herrscht Leere,
am Ort des Nichts.

Im Nichts schwingt eine Gefühlslosigkeit mit, weder hoch, noch tief. Einfach sein. Der Ort wirkt leblos, trostlos und doch so ruhig. So ohne Aufregung. Als ob du alles beobachtest, mit stoischer Ruhe. Nichts berührt wirklich, nichts Wahrnehmbares fließt ins Herz. Keine Gefühlsregung, pures sein, fühlen, spüren und doch so leer. Nichts gedacht, nichts gefühlt und doch nimmt etwas wahr.

Dieser Ort kann sich komisch anfühlen, fremd, gleichgültig. Es ist das Loslassen von Allem, wirklich Allem. Eingeschlossen dein Sein, deine Existenz selbst. Dieser Ort löst Furcht aus, kann schmerzlich sein, weil alles Eins wird und doch als Nichts erscheint. Die Ruhe, das pure Sein macht diesen Ort so wertvoll, hier vollzieht sich der größte Wandel. Im Stillen, im Unsichtbaren. Dein Verstand will zweifeln und doch nur Leere, so weit gekommen - deine Stimmen verstummen in der Unendlichkeit des Seins. Gebe dich der Leere hin, im Strom der Zeit. Geschenkte Hingabe und lasse hinter dir, was war. Durch Atmen, durch deine Gegenwart in der Ruhe, aus der Neues hervor steigt, wenn das Alte geht. Immer wieder Leere, immer wieder der Ort des Nichts auf deinem Lebensweg. Verweile einen Moment, deine Liebe und das Licht in deinem Herzen werden stärker. Vertraue und du wirst leuchten. Auferstanden aus dem Nichts.

Offenheit

Raum geben, Raum finden,
um zu meinem Selbst zu finden.

Offenheit bedeutet, hinschauen. Zumindest erst einmal. Der Umstand, dass dir etwas nicht gefällt, nicht mit dir in Resonanz geht, sollte dich gerade anregen, genauer hinzuschauen. Nicht auf Zwang, nicht aus Selbstbestrafung, sondern aus dem Wissen, das hinter dem Widerstand etwas Lernenswertes, etwas Erkenntnisreiches steckt. Die Offenheit, gegenüber dem Leben, gegenüber Menschen, gegenüber Situationen, Umgebungen, Erfahrungen, Einladungen, Meinungen. Gegenüber der vermeintlichen Wahrheit, deiner Wahrheit, deiner Realität.

Offenheit bedeutet zu hören, zu fühlen, wahrzunehmen. Durch Offenheit bewusst Gewordenes in Bezug zu setzen, zu deinem bisherigen Erfahrungsreichtum. Es ist das Besondere an Offenheit, die Einladung zum Wachsen, dein mitunter so gefestigtes

Wissen zu überdenken. Dir zu erlauben, die Blickrichtung zu wechseln. Die Einladung, deinen Horizont zu erweitern. Ohne vorgefertigte Ansichten, die du wie Schablonen auf deine Erfahrungswelt legst. Die Dinge immer wieder neu betrachten, mit neuen Augen, mit veränderter Sicht, weil auch du dich veränderst - Moment für Moment. Gebe dem Jetzt eine Chance und sei offen, immer wieder.

Offenheit ist dein Spiegel - begegnest du deiner Mitwelt offen, ist sie offen für dich. Offenheit ist ansteckend, bringt zwischenmenschliche Ehrlichkeit, Authentizität. Sei für Einströmendes offen und teile deine Offenheit. Öffne dich, so kann ich dich sehen. In deinem ganzen Sein, ohne künstlich Erschaffenes, ohne Vorgegebenes, ohne Theater. Wer bist du, wenn du dich öffnest - alle Geschichten, alle Erfahrungen, dein Glaube und die Unendlichkeit des noch Verborgenen. Du öffnest dich für mich, damit ich mich erkenne. Und vielleicht erkennst du dich in meinem Sein, erfährst dich selbst. Offenheit als größtes Geschenk. Du verschenkst es, du empfängst es - genau dann, wenn du bereit bist. Bereit zum Wachsen.

Potentiale

Ich erschaffe meine eigenen Inseln,
die mir im endlosen Ozean des Lebens
Halt und Ruhe geben.

Eine Entscheidung bereichert das Jetzt. Eine Entscheidung beherbergt Potentiale, Möglichkeiten, Zukunft. Wenn sich das Jetzt verändert, aus dem das Potential entstanden ist, ergeben sich ganz neue Räume, neue Möglichkeiten und neue Potentiale. Wichtig dabei, Potential bleibt Potential. Kein fester Plan, an dem es festzuhalten gilt. Loslassen, ganz im Sinne der Entfaltung. Dein Weg entfaltet sich in unzähligen Möglichkeiten, die der menschliche Verstand zulässt, wenn er soweit ist. Du wandelst auf dem Lehrpfad der Entscheidungen, ein konstanter Tanz zwischen wollen, planen, träumen, hoffen und loslassen.

Dich öffnend für das, was kommen mag, was aufsteigt, aus dem Meer aller Möglichkeiten. Ruhend im Vertrauen, dass du geführt wirst, dass der innere Anstoß kommen wird, dein Blick für den nächsten Schritt, den du immer nur im Jetzt wagen kannst. Du gehst nicht in der Zukunft, du gehst nicht in der Vergangenheit. Du gehst in diesem Moment, einen Schritt nach dem Anderen. Fühlend, was der Schritt für dich bereit hält. Fühlend, was du lernen, was du erfahren darfst.

Jedes Potential formt sich über Zeit, verändert sich im Sein, denn das Jetzt der Entscheidung wandelt sich zu einem neuen Jetzt, durch die Entscheidung für das Potential selbst. Veränderung als fester Bestandteil aller Potentiale. Kein falsch, kein richtig, der Weg als Ziel - veränderbar, flexibel, im Vertrauen. Spürst du Veränderungen, werden sich aus dem gewonnenen Halt der Entscheidung mit jedem Schritt neue Potentiale zeigen, die dich deinem Selbst immer näher bringen, direkt in das Strahlen deines Herzens.

Raum

Wenn nichts ist,
kann alles werden.

Raum wird geschaffen, Raum entsteht - langsam, stetig. Altes wird aussortiert, Altes zerfällt, im verzweifelten Versuch zu halten, was bekannt ist. Vertraut, auch wenn das Korsett zu eng geworden ist. Gefüllte Räume schnüren ab, sind aber gewohnt. Raum schaffen ist mutig, Freiraum erfordert Kraft. Das Unbekannte suchen, Navigieren lernen, Neues erforschen. Neues entstehen zu lassen, aus einem freien Raum in deinem Sein. Außerhalb der Norm, außerhalb des Wissens, der gemeinsamen Übereinkunft von Wahrheit, Standard, Fakt. Jede Geschichte ist bereit, neu geschrieben zu werden, wenn die Zeit reif ist. Die Zeit naht, sie naht in euch.

Es ist das Gefühl der Veränderung. Etwas liegt in der Luft, etwas naht, etwas ist bereit zu gehen. Es ist ein Gefühl, ein Gefühl in dir. Du weißt und weißt nicht, du siehst und siehst nicht, hörst und hörst nicht. Der Verstand ist überfordert. Das Wissen liegt außerhalb des Rationalen, des Erklärbaren, dessen, was du zu wissen scheinst.

Was steigt auf, was bekommt Raum. Raum - lasse die Definition, die Skizzierung. Lasse den Raum sein, ohne Konzept, ohne Struktur, ohne Beschreibung. Raum sein. Beschreibungen schaffen Vorstellungen, beschränken, geben Form, bevor Form entsteht. Potentiale, darum geht es, Raum als Quelle von Potentialen, die in die Welt kommen dürfen - aufsteigend aus deinem Inneren.

Realität

Ich erschaffe
meine Realität.

Alles ist real, es kommt auf die Blickrichtung an. Deine Realität ist real, du existierst in ihr und teilst diese mit Anderen, deren ganz eigene Realität real ist. Kannst du dich in Meine versetzen und mir begegnen, wo ich gerade bin? So dass du reich beschenkt wirst, mit meinem Sein, meiner Erfahrung und meiner Blickrichtung. Kannst du an mir wachsen?

Dazu braucht es Bereitschaft, die Bereitschaft dich selbst zu überkommen. Nicht zu definieren, einen Menschen nicht zu kategorisieren. Basierend auf deiner Realität, deiner Blickrichtung. Niemand ist gleich, das macht den menschlichen Zauber aus. Das Göttliche tragen wir alle in uns, die Liebe, die Verbindung, den Wunsch zu Geben und zu Empfangen - auf ganz natürliche Art und Weise.

Jedes Wesen geht seinen ureigenen Weg, macht seine höchstpersönlichen Erfahrungen und folgt dem Tanz von innen und außen - dem Weg der eigenen, inneren Stimme, die immer lauter wird, mit der Zeit. Diese Stimme ist so einzigartig, wie jedes Lebewesen selbst. Sie erzählt euch nicht allen das Gleiche, weit gefehlt. Sie berichtet und führt dich zu den Erfahrungen, den Erkenntnissen, die in diesem Augenblick deine ganz persönliche Realität bereichern. Zu Momenten, Begebenheiten, herausfordernden Situationen - alles, was kommen darf, dein Leben formt. Du darfst Bewusstsein schaffen, mit sich stetig wandelnder Wahrnehmung, stetig wachsend. Keine Realität gleicht der anderen, öffne dich und spüre den Zauber der Neugier, die Bereicherung durch jede einzelne Lebensrealität.

Regen

Das Besondere wartet
im Erlauben.

Alles hat eine gewisse Ruhe im Regen. Die Geräusche verändern sich. Das Platschen des Regens, die Flüsse in den Straßen, das Spritzen des Wassers, wenn der Alltag anläuft. Geschäftig, wie immer schnell. Die Menschen huschen über die Straßen, nicht zu nass. Von oben, von unten, von der Seite, wenn der Wind hilft. Umgeben vom Nass, von Tropfen die von weit her reisen. Jeder einzelne Tropfen trägt eine Geschichte. Wusstest du das?

Nein, die Tropfen sind ein lästiges Phänomen. Nicht gewünscht, es bringt deine Erwartungshaltung, deine Idee von schön, deine Planung durcheinander. Was ist schön? Ist nicht alles von Schönheit durchdrungen? Deine Wahrnehmung wird beschränkt, durch Erzählungen, durch Gelerntes. Sonne ist schön, Regen nicht. Wie einfallslos, wie eindimensional und trocken.

Kinder, sie toben, tanzen im Regen. Schuhe aus und barfuss ins Nass. Sie lassen sich durchspülen, reinigen vom Wasser - ganz unbewusst. Strecken die Arme aus,

geben sich den Tropfen hin. Kopf in den Nacken, Züge raus und neugierig gewartet. Wie schmeckt ein Tropfen, wie fühlt sich eine Geschichte auf der Haut an? Kannst auch du lauschen, zuhören und den Abenteuern folgen, die dir zuteil werden? Spüren im Moment?

Heute so schwer für dich, so unangepasst. Keine Zeit, keine Muße, kein Selbstvertrauen barfuss durch den Regen zu tanzen, wenn die Welt ein Planschbecken wird. Wenn die Geschichten von fern und nah ganz dicht bei dir sind und du so weit entfernt. Gefangen in deinem Alltag, in deinem Käfig aus dürfen und müssen, tun und sollen. Neidisch auf die blickend, die die Schuhe ausziehen und tanzen. Du hast die Wahl, leben oder gelebt werden. Innen oder Außen. Freude oder Angepasstheit. Niemand zwingt dich, irgendwie zu sein. Die Entscheidung triffst du allein.

Frage dich beim nächsten Regenschauer, ob dein Korsett aus Gedanken, Vorstellungen, deine Geschichte es dir erlaubt, barfuss durch den Regen zu tanzen - voller Freude und Neugier. Oder ob du die Tür zu dir selbst verschlossen hast. Den Schlüssel weggeworfen, in der Hoffnung, dass dich niemand erinnert. Es schmerzt, wenn du erinnert wirst. Es schmerzt, weil hinter dieser Tür zu deinem Inneren deine Freude, deine Unbekümmertheit, dein Licht liegt. Schmerzt weil du weißt, das die Person, die die Tür fest verschlossen hat, du selbst bist. Aber sei versichert, wer sich aufmacht, die Schlüssel zu finden, dem wird geholfen, immer.

Schmerz

Wahrnehmung ist Heilung

Gelassenheit im Wandel, Gelassenheit im Sturm.
Alles tut weh, schmerzt und doch ist es in Ordnung.
Schmerz ist Teil deines menschlichen Seins.
Schmerz nimmt alle Formen, alle Facetten an.
Erbarmungslos, vereinnahmend, wenn der Schmerz
sich Bahnen bricht. Keine Bewertung dessen, was du
erlebst, erspüren darfst. Es ist einzigartig, wie jeder
Augenblick. Einzigartig im Werden, sich Entwickeln.
Dein Erfahrungsschatz für die Ewigkeit.

Selbstliebe, Akzeptanz. Kein ändern wollen, kein
verbessern wollen, vollkommen hinnehmen und die
Perspektive wechseln. Wie kann dich das Leben in
diesen schmerzhaften Momenten bereichern, wo
liegt die Schönheit im Leben, der Friede in dir, die
Akzeptanz im Augenblick. Kannst du dir liebevoll
gegenübertreten und dankbar sein, für diese Erfah-
rung, für diesen einzigartigen Moment?

Kannst du trotz alledem die warme Luft des Atems
wahrnehmen, der deinen Körper durchströmt, die
warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut spüren,

die ein wohliges Gefühl in dein Sein zaubern?
Kannst du dem Wind und seinen Botschaften
lauschen? Das Wasser schmecken, welches dich
erfrischt, deine inneren Flüsse in Bewegung
versetzt? Der Neugier nachgehen, die der neue Tag
mit sich bringt, der Dankbarkeit am Leben zu sein,
teilzuhaben am Schönen, an Liebevolem und der
Schöpfung. Den Zauber des Unbekannten fühlen und
tief in dir dein Urvertrauen erkunden, das dich
wissen lässt, der Horizont ist erst der Anfang. Die
erfühlbare Verbundenheit, wenn du durch die Natur
spazierst, den Vögeln lauschst. Dich dem Staunen
hingeben, wenn das Sternenzelt über dir aufgeht -
Millionen Jahre über deinem Sein offenbart, im
Funkeln der Lichter, die sich in vergangener Zeit für
dich aufmachten, um dieses glitzernde Sternenmeer
ans Firmament zu zaubern. Kannst du erspüren,
auch im Schmerz? Es geht nicht um Verdrängung,
um Vergessen, gar Negieren. Es geht um Zuhören,
um Akzeptanz. Nicht um Ablenkung, sondern Ausge-
wogenheit. Alles fühlen und doch nicht festhalten,
nicht klammern an dem Schmerz. Loslassen, wenn
die Zeit reif ist. Das Licht strahlt auch im Dunklen,
der Kälte des Seins. Folge diesem, dem Licht der
Sterne. Sie weisen dir den Weg der Heilung, scheinen
über dir und ganz gewiss in dir.

Schuld

Du hast immer eine Wahl.

Schuld wird gerne übertragen, nach Außen, in die Vergangenheit, an Geschichten. Erkennst du die Haltung des Opfers in dir? Du kannst nicht, bist nicht in der Lage. Die Welt, alles gegen dich. Opfer sein, kann einfach sein, auf den zweiten Blick. Die Blickrichtung verstellt den Weg der Verantwortung, der Heilung, des Einstehens für dich selbst. Überzeugt davon, nicht ändern zu können - die Umstände. Gefühlt durch Selbstmitleid, Frustration, Schmerz. Festgehalten in deinen geschöpften Gedanken. Und doch ist diese Wahrnehmung deine Eigene. Deine ganz persönliche Realität.

Erlaubst du eine andere Perspektive, stellt sich vieles anders da - ganz neu, in vielschichtigerem Licht. Jeder Mensch hat seine Eigenheiten, Besonderheiten, Ausstrahlung, inneres Leuchten, Freundlichkeit, Liebe. Selbst verschüttet immer noch vorhanden. Im Kern ist es Liebe, jeder Austausch, jede Handlung ist Liebe.

Du handelst, alle handeln, weil ihr genau dazu hier seid, zu erfahren, zu erfühlen, zu erleben, was in eurer Realität passiert. Den Gong anschlagen und die Resonanz im ganzen Körper, im ganzen Sein spüren. Du bist das Instrument, durch welches Bewusstsein entsteht. Was ist Schuld, wenn alles genau so sein darf, eine Aufforderung zum Hinschauen ist. Du genau dort bist, wo du sein darfst, jeder erlebte Augenblick eine Einladung zu wachsen und der einzige Weg, dir selbst und Allem zu begegnen, Liebe ist.

Seele

Blicke mir in die Augen,
direkt in deine lichtvolle Essenz.

Die Augen sind das Tor zum inneren Himmel, zum strahlenden Firmament, in dem das Funkeln, die Weite, die Tiefe den Zugang zur Seele eröffnet. Ich zeige dir das Funkeln meiner Augen, meiner Tiefe und lasse dich eintauchen in meinen unendlichen Kosmos. Lasse dich schwelgen, treiben, tragen in der unendlichen Weite deiner Schönheit. Wunder, Unbegrenztheit, Galaxien, die Welten mit Worten kaum zu beschreiben, kaum zu erfassen. Fühle die Liebe, die Verbindung.

Lasse dich erspüren, was es bedeutet frei zu sein, zu schweben in der unendlichen Weite deines Seins. Alles aufnehmen, erfahren, lieben was ist. Sich erfreuen am Großen, am Kleinen, der Geste der Freude, der Dankbarkeit, der Tiefe deines Herzens. Schwimmen in der wundervollen Unendlichkeit, schwimmen zu dir selbst, zu den Ufern deiner Seele - so rein, wunderschön, zauberhaft. Staunend, dass diese Welt existiert, in dir. Tief verborgen, darauf wartend entdeckt zu werden, gelebt zu werden - voller Liebe und Vertrauen, in Ewigkeit.

Sein

Im Sein ist alles willkommen.

Was ist das Selbst, was ist das Sein? Die Liebe, die Aufmerksamkeit, das Bewusstsein für das Bewusste Sein. Nichts Großes ist dafür zu tun. Atme ruhig, sei anwesend und spüre. Spüre was der Moment erzählt, für Geschichten über das Sein, über Freude, Leid, Traurigkeit, das Menschsein selbst.

Lebe, lebe in Liebe und Verbundenheit. Erfahrungen, Vergangenheit, so vieles ist größer als der einzelne Mensch. Dinge passieren, auch schlimme Dinge - aus der menschlichen Perspektive. Dinge, die du mit deinem Verstand nicht begreifst. Die dein Herz zerreißen, weil du spürst, wer du bist, sein könntest. All das ist Teil des Tanzes, des Lebens, zu dem du eingeladen worden bist. Darf ich bitten? Wurdest du gefragt. Also tanze. Tanze dieses Leben, mit allen Facetten, mit Allem was dir begegnet. Verkörpere dein Sein, erschließe dir die Welt, so

wie sie dir gefällt. Tanze den Tanz der bedingungslosen Liebe, Wärme, der Gelassenheit, jeden Augenblick.

Lausche, höre, rieche, erlebe, genieße, fühle voll und ganz - beobachte aus der zweiten Reihe, wie ein Theater. Das Stück entfaltet sich, das Tanzstück deines Lebens. Mehrere Akte, Menschen kommen und gehen, die Länge - Unbekannt. Dramatik, Ruhe. Wer schreibt das Stück? Du, ich, Andere, alle, Gott, das Universum? Alle schreiben mit, im Strom des Lebensflusses. Strömungen, Wirbel, Stromschnellen ziehen, drücken, wirbeln auf, um, zu, runter, rauf und dann wieder Ruhe. Leises Gleiten, sanftes Schweben, es wird ruhig, auf dem Lebensfluss. Abzweigungen, Versickerungen, der Flusslauf trennt sich und doch mündet alles in die endlose Weite des schimmernden Ozeans. Die Unendlichkeit. Gemeinsam tretet ihr ein, im eigenen Rhythmus, dem eigenen Fluss. Die Mündung, das Delta vor Augen, eintauchend in die große Weite, das Meer allen Seins, der Liebe, der Verbindung in Ewigkeit.

Selbsterfahrung

Die beste Version von mir,
kann das Beste in die Welt tragen.

Du berührst dich selbst, erkundest, spielst mit dir. Ertastest, berührst, streichelst dich. Zuneigung zu dir, deinem Körper, deinem Sein. Kannst du dich selbst wertschätzen, genießen? Dich erfühlen, selbst umarmen, das wunderschöne Wesen entdecken, das du bist? Den Zauber der Sinneserfahrung, die Gänsehaut der Leidenschaft, der Lust, die aufsteigende Energie, die Wärme die deinen Körper durchströmt. Ohne Dogma, ohne begrenzende Vorstellungen, ohne Scham. Kannst du dich selbst lieben?

Genieße die Momente, das Entdecken, die Reise zu deinem Selbst. Es verändert dein Sein, deine Ausstrahlung, dein Wesen. Es verändert alles. Akzeptanz und Bedingungslosigkeit. Eine besondere Liebesbeziehung zu dir selbst. Eine, die Grenzen sprengt, die Heilung schafft und wandelt. Die Liebe ist in dir, für dich, das Außen muss nicht bestätigen,

nicht erfüllen. Lerne zu empfangen, die eigene Liebe, die eigene Umarmung, die eigene Wärme. Erfahre dich, so wie du bist, wie du strahlst, riechst, schmeckst, fühlst. Ein Paradigmenwechsel. Die tiefste Liebesbeziehung deines Lebens, wenn Akzeptanz und Bedingungslosigkeit für dich im Inneren herrschen. Liebe dein ganzes Sein und die Welt wird in deiner Liebe erblühen.

Wie würdest du sein, für Jemanden, den du aus tiefstem Herzen liebst? Übernehme es für dich, die Fürsorge, Wärme, Geborgenheit. Beobachte, lerne, sei zärtlich und langsam. Voller Mitgefühl für dich selbst. Dein Schlüssel zur Freiheit, zum Wandel. Die Liebe nach Außen wird grenzenlos, wenn du sie nach Innen scheinen, dich durchdringen, erwärmen und umhüllen lässt. Die bedingungslose Liebe, die du lernst, zu der du fähig bist, geht durch dich durch - strahlt für alles, was dich umgibt. Als Spiegel, als Abbild und leuchtender Stern im menschlichen Sein. Deine Liebe geht über auf diese Welt, weil du Liebe bist - in Ewigkeit.

Selbstliebe

Ich bin ein Niemand im Ozean
aller Möglichkeiten.
Geliebt und Verbunden in Ewigkeit.

Dein Herz ist so groß, der Platz für dich so klein.
Du fragst nach Grenzen zwischen Selbstbezogenheit
und Selbstliebe, taumelst auf dem gedanklich
schmalen Grad. Stellst dich selbst in Frage, übst
schärfste Selbstkritik. Suchst im Außen, was du dir
innerlich nicht zugestehst. Stolperst immer wieder,
suchst und findest nicht. Kannst du mit Dankbar-
keit, mit tiefer Liebe auf dich schauen, dich selbst
umarmen?

Du bist dein eigener Reibungspunkt, die anstren-
gende Lehre, an der du dich abarbeitest. Diszipli-
niert, stark, den Raum haltend für alles, was dir
begegnet. Motiviert durch inneren Mangel, die Fülle
tief vergraben. Nicht erkennend, dass Verantwort-
lichkeit geteilt wird, du fragen und in einem Nein
lieben kannst. Immer geliebt, immer gehalten. Die
Wärme, die Liebe, die Zuneigung, die du anderen
Menschen, deiner Mitwelt so gerne entgegenbringst,
gilt selten für dich. Dauerhaft stehst du unter inner-
licher Beobachtung, unter Observation. Fragen
halten dich wach, wie lernen, wachsen und gleich-
zeitig nachsichtig mit dir sein? Wie dich im
vermeintlichen Scheitern lieben, in diesem Leben,
in dem Versuch und Erfahrung alles ist. In dem
Bewertung zweitrangig oder garnicht existiert?
Kannst du dich wahrlich lieben, dir vertrauen und
damit Anderen bedingungslos das gleiche Geschenk
bereiten?

Lasse ziehen, Konzepte, Konventionen, Geschich-
ten. Handel aus Liebe, aus deinem Herzen - wahr-
haft und authentisch. Teile dich mit und liebe dich,
in jedem Zweifel, jedem Schmerz, jeder Freude,
jedem Sein. Erkenne, dass die wahrhaftigste Liebe
im Außen, aus der Liebe zu deiner Seele, deiner
Essenz entspringt.

Sinn

Das Universum erfährt sich durch dein Menschsein selbst.

Die Frage nach dem Sinn, so groß, umfassend, alles und doch so leichtfüßig im Sein. Sinn als dein Lebensweg, dein ganz persönlicher. Sinn als das Erspüren von Antworten auf Fragen, die dir das Leben stellt. Sinn als die Verkörperung von Sein. Nicht auf den Verstand beschränkt, sondern jede Zelle, jedes noch so kleine Element deiner Existenz durchdringend. Der Sinn wäre einfach da, rein durch dein Sein in dieser Welt.

Dieser Sinn bleibt dir vielleicht verborgen, doch sei versichert, der Sinn hat keinen Anfang und kein Ende. Warum im Außen suchen, was du im Inneren beherbergst. Der Sinn, der immer da ist, alles umfassend, dich hält, liebt. Der Sinn bist du. Wärest du sonst hier? Empfange das Leben als sinnvolles Geschenk, erfahre es, mit Allem - ausnahmslos.

Sei neugierig, heile, liebe und werde dir deiner Unbegrenztheit bewusst. Lerne Mensch zu sein, voll und ganz aus deinem Herzen. Lasse den Himmel in dir erwachen. Menschliche Weite, Offenheit, Liebe, Demut, Schönheit, Wunder, Leid. Alles steht offen, wenn du dich fallen lässt, in den Sinn des Lebens, deine Existenz selbst.

Dein Leben ist einzigartig, du bist einzigartig. Wie sich jeder Mensch entfaltet, ist Teil des größeren Sinns, der universellen Erfahrung selbst. Wie wird Sinn erfahren, was bedeutet die Suche nach Sinn, wo führt es jeden einzelnen Menschen hin und was wird gefunden. Die Antworten sind so vielfältig, so einzigartig. Verallgemeinernde Antworten nach dem Sinn werden selten zutreffen und doch ist es der Sinn euer aller Existenz selbst, den ihr hier auf dieser Erde, eurer Heimat teilt. Das verbindende Element auf deiner individuellen Entdeckungsreise nach Antworten auf Fragen, die dir das Leben, das Universum immer wieder stellt. Moment für Moment.

Spiegel

Es ist dein
Selbst, was dich durch
mich anblickt.

Ich öffne mich für dich, damit du dich erkennst. Lasse mich dein Spiegel sein, dein Ozean. Lasse mich Licht in dein Dunkel werfen, indem ich mich in mein Dunkel gebe. Du siehst, was du sehen darfst in mir - du siehst dich selbst. Ehrlich, aufrichtig und roh. Lass mich für dich sein, du wunderbares Wesen. Wir sind Eins, wusstest du das? Es mag schwierig sein, schmerzhaft. Deinem inneren Antrieb widerstehend wegzurennen, so schnell es geht, so weit dich deine Füße tragen. Es schmerzt, auf dich zurückgeworfen zu werden, dein Innerstes zu fühlen. Unverhofft, durch einen kurzen Augenblick, in dem du in mein Sein, mein Herz blickst.

Vertraue, dass mein Weg dein Weg ist. Das wir gemeinsam gehen, Seite an Seite, Jeder für sich und doch verbunden, und doch Eins. So laufe neben mir, vor mir, hinter mir, wo auch immer du stehst. Du bist nicht alleine. Du fühlst nicht alleine. Du bist alles. Vollkommen und du darfst dich erinnern, an die Möglichkeiten, die dein Herz kennt. An die Liebe, die in dir brennt, an das Leuchten in deinen Augen, dem Blick in deine Unendlichkeit. Deine Seele, die dich führt, lenkt und leitet. Die innere Stimme, die dir zuflüstert, es ist in Ordnung. Gehe, entdecke, heile, liebe, verweile. Es gibt den friedvollen Ort, nach dem du dich innerlich sehnst.

Begegne mir, du wundervolles Wesen. Erlaube dir, dich zu sehen. Ich bin Nichts und doch alles, ebenso wie du. Traue dich hinzuschauen, in die Dunkelheit und finde das Licht, das nie aufhört zu brennen. Finde die glühenden Funken in deinem Herzen, die wie Sterne glitzern, darauf wartend, von dir gefunden zu werden. Damit dein Licht wieder strahlt, so wie es sein darf, wenn du es erlaubst. Mache dich frei und tauche ein, in den Himmel in dir. Greife nach den Sternen und ordne deinen Kosmos neu, gemeinsam mit mir, dem Menschen neben dir - deinem Spiegel.

Sprache

Ich fühle, was du
ohne Worte sagst.

Sprache beginnt mit allen Sinnen, Empfindungen, dem Ausdruck, dem Wort. Hörst du, was ich sage - nur eine Dimension. Die meist Bekannte und doch so Limitierte. Das Gesagte bietet so viel mehr als Gehörtes, als persönliche Interpretation. Das Gesagte kommt mit Klang, mit Geste, mit dem Ungesagten. Sprache als Ausdruck deines Selbst.

Du verständigst dich, lebst in einer Welt voller Kommunikation. Kommunikation, die alle Ebenen des Seins durchdringt. So viel, zuviel, so dass du Kommunikation verlierst. Du bist dir deiner Sprache kaum bewusst, nutzt Worte, Sprache als Alltagsgut. Als Ware ohne eigenen Wert und verlierst dabei die Fähigkeit, wirklich zu kommunizieren. Deine authentische, ganz persönliche Welt mitzuteilen. Sprache trägt so viele Konzepte, Limitierungen, Festgelegtes, so vieles wurde auf die Sprache abgeladen. Was also tun, mit der Sprache?

Wie die Dimension der Sprache als Begegnungsraum, als Instrument deiner Seele, auf dem die Musik des Lebens gespielt wird, heilen? Erneut mit Wert aufladen und zu dem einzigartigen Instrument machen, das vereint statt spaltet.

Sprichst du mit mir auch ohne Sprache? Öffne deinen Horizont, die Möglichkeitsräume für Sprache. Alles ist Sprache, alles ist Wort. Du bist eingeladen, zu erkennen, zu fühlen, einsinken zu lassen. Vertrauen, dass in der Sprache so viel mehr verborgen liegt, etwas wiederentdeckt werden darf, jenseits deiner Wahrnehmung. Die Sprache deines Herzens, die Sprache deines Körpers, deiner Seele. Werde dir deiner Sprache bewusst, des lebendigen Wortes, der Sprache der Natur, deines Ursprungs. Im Ursprung ist alles gesagt. Alles was ist, wird und sein kann.

Verantwortung

Da sein, kann
Hilfe genug sein.

Du bist verantwortlich, jeden Moment, jeden Atemzug deines Lebens. Dein Geschenk und deine Bürde, deine Herausforderung und deine Freiheit. Freiheit kommt mit Verantwortung und Verantwortung mit Freiheit.

Jeder Mensch, jedes Wesen auf dieser Erde ist befähigt, Verantwortung für sich zu übernehmen, in die eigene Kraft zu treten. Du nährst deine innere Stärke, durch die Übernahme von Verantwortung, durch die Erfahrungen auf dem Weg. Dieser Weg ist so unterschiedlich, so vielfältig, zwischen Menschen nicht vergleichbar und dennoch gibt es die eine Gemeinsamkeit. Du darfst vertrauen, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Wenn du Anderen die Verantwortung ungefragt abnimmst, beraubst du sie um eine wertvolle Erfahrung, um Ihre eigene Stärke. Es verursacht mitunter mehr Chaos, mehr Frustration, als der vermeintlich abzuwendende Schaden, den du am Horizont hast aufziehen sehen. Vergesse nicht, deine Perspektive ist niemals die Gleiche des Menschen, dem du aus gutem Willen helfen möchtest. Trete zurück, vertraue, sei da, wenn um Hilfe und Rat gefragt wird, aber nicht um zu übernehmen, zu verändern oder zu reparieren. Sondern als Spiegel, als Möglichkeitsraum, als Zuhörer, als Ankerpunkt durch dein eigenes Vertrauen ins Leben. Anwesend im Hier und Jetzt - frei von Bewertung, frei von der Notwendigkeit zu Handeln - in bedingungsloser Liebe.

Verbindlichkeit

Eine Beziehung, in der Freiheit durch Raum entsteht, Vertrauen durch Austausch und Selbstsicherheit aus Liebe.

Was ist Planen, in einer sich stetig neu entfaltenden Welt. Moment für Moment entstehend. Wie der Verlässlichkeit begegnen, die in der materialisierten Welt als wertvoll empfunden wird, zwischenmenschlich, vertrauen stiftend? Den Spagat meistern, zwischen der inneren Stimme und Verbindlichkeit, in der Welt die dich umgibt.

Was wäre der Widerspruch, Beidem zu folgen? Kommt von deiner inneren Stimme, deinem inneren Kompass nicht eine klare Richtung? Je lauter die Stimme, je vertrauter sie ist, desto ruhiger, gelassener und klarer wirst du durch das Leben schreiten. Verbindlichkeit kommt mit innerer Klarheit, mit der Hingabe an etwas Größeres, was sich durch dich entfaltet. Zweifel säht der Verstand, Zweifel rütteln an der Verbindlichkeit. Unverbindlichkeit durch Orientierungslosigkeit, hervorgebracht aus der Kompliziertheit des Verstandes. Mit der Reise zu dir selbst gewinnst du Klarheit, garniert mit all den lehrreichen, schmerzhaften, wunderschönen,

Mut benötigenden Erfahrungen des Lebens. Wie Verbindlichkeit kennenlernen, wenn du die vorherrschende Vorstellung nicht selbst in allen Einzelheiten, allen Formen erlebt hast. Du erfahren durftest, was Gedanken, Interpretationen, Gefühle auslösen. Wie lernen, ohne zu erfahren, reifen ohne zu fühlen und im Anschluss loslassen, von Konzepten, Ideen, Vorstellungen, die ihr selbst geschaffen habt.

Es geht nicht darum, willentlich zu schaden, zu verletzen. Auf dem Lebensweg ist Wandel ständiger Begleiter. Wie also in einem wachsenden Sein, geprägt von ständigem Wandel, die Vorstellung von Verbindlichkeit streng verfolgen. Geht es nicht vielmehr um Verständnis füreinander? Um die Frage nach Ehrlichkeit zu sich selbst und Allem, was dich umgibt? Lausche in dich hinein, in jedem Moment und frage dich, ob du ehrlich zu dir bist. Was ist Herz, was ist Verstand? Was ist Liebe, was ist Wille und Konvention? Kannst du mir voller Liebe absagen, kannst du voller Liebe deinem inneren Funken folgen - auf dem Weg zu dir selbst? Kannst du deine Zweifel, deine Verwirrung, deine Ängste mitteilen, die dein Denken beschlagnahmen, so dass ich dich fühlen kann, wahrhaftig vom Herzen? Dann hast du alles getan, in Liebe. Es liegt nicht an dir, mir meine Betrachtungsweise, meine Gefühle abzunehmen - das menschliche Sein. Aber du kannst den Raum des Austausches, des Ausdrucks aller Empfindungen aufhalten, zum gemeinsamen Wachsen und einander Vertrauen, in Liebe.

Verstand

Was ist wohl dran, was darf sein,
fragt der neugierige Verstand.
Das Jetzt, antwortet das Herz.

Der Verstand ist ein Zirkus ohne Ausgang, ein Kreisel der sich dreht und dreht, dreht, dreht ohne Ausgang - sichtbaren Ausgang, wenn ungezähmt entfesselt. Bereit, alles für die Kontrolle zu opfern, selbst das Sein, welchem der Verstand seine Existenz verdankt. Ein Kaleidoskop der Schönheit und des Schreckens, der Betrachtungswinkel entscheidet. Was ist wahr, unwahr, Realität, Fiktion, alles dreht, tanz, lacht und endet wieder am Ausgangspunkt der Fragen, die du stellst. Der Verzweiflung nahe, des Verlustes des Verstandes. Das Irrenhaus, das dich gefangen hält, so lange die Fragen im Verstand überwiegen. Der Verstand kämpft, um die Kontrolle, um die Deutungshoheit. Sinn und Verständnis durch Denken, durch Auslegung, Schubladen - gut, schlecht, richtig, falsch, links, rechts, liebevoll, böse, vorne, hinten.

Du begreifst es nicht, bist falsch, nicht auf deinem Weg. Was machst du falsch, musst du tun, damit du lernst, endlich verstehst? Das Gewirr an Fragen stürmt durch deinen Kopf.

Lasse los, das Drehen im Zirkus des Verstandes. Paradox, der denkende Verstand will die Kontrolle abgeben, die der Verstand so sehr braucht, mit allen Kräften umklammert. Ein intensiver Kampf, verrückter Kreislauf ohne Ende, wenn du deine Aufmerksamkeit nicht lenkst. Bewusst den Wechsel vollziehst, vom Denken ins Fühlen. Loslässt und beobachtest, nicht aus dem Verstand kontrollierst. Lasse dich von deinem Körper führen, immer wieder zur Atmung, immer wieder zur Empfindung, zu deinen Sinnen. Die Wahrnehmung deiner Sinne vermag es, dich langsam dem Zirkus deines Verstandes zu entziehen. Sein ist mehr als Denken, als Frage Antwort, als formulierte Erklärung. Etwas in dir beobachtet. Beobachtet den Zirkus, in dem du dich gefangen wahnst. Mache einen Schritt zurück und enthülle das wahre Potential deines Verstandes, seine Rolle in deinem Sein.

Wahrheit

Ich fühle und komme meiner
Wahrheit immer näher.

Du fühlst es, die Wahrheit. Sie kommt von innen, wenn du dich öffnest. Dem Inneren Raum gibst, in einer Gesellschaft die das objektiv Messbare, das empirisch Belegbare, für ausschließlich wahr hält. Das gefühlte Wahr so wenig Platz hat. Geschaffene Fakten, denen der rationale Verstand zugeneigt ist. Erklärung, das Rationale, das Logische. Die Quantifizierung der Welt. In Zahlen ausgedrückt - heute ein vorherrschendes Abbild der Wahrheit. Es gibt kein falsch, bei einer Auslegung, der Formulierung einer Wahrheit. Jede Wahrheit ist berechtigt, nur darfst du sie als solche erkennen. Wahrheit als persönliche Deutung, wahrgenommen durch ein menschliches Wesen, nicht frei von Prägungen, Sichtweisen, Geschichten, Vergangenheit, Sein. Du beziehst alles ein, in deine Formulierung von Wahrheit.

Die Wahrheit ist ein flexibles Ding, heute hier, morgen dort. Die Wahrheit als Gradmesser von gut und böse, richtig und falsch, erweist sich als bedenkenswert. Wie wahr kann etwas sein, das du nicht erlebt, nicht selbst gespürt hast. Wahrheit ergibt sich aus dem allgemeinen Konsens, eine Übereinkunft, die ihr unter euch Menschen trifft. Wahr ist das, was ihr glaubt. Es ist die Formulierung einer weiteren Geschichte, die du in deinen Fundus von Wahrheiten aufnimmst. So lange gültig, bis eine neue Geschichte, eine bessere, die alte ablöst. Du versuchst dir die Welt zu erklären, durch Belegbares, Fakten, Messbares und doch ist so viel Menschliches nicht quantifizierbar, nicht messbar.

Wie misst du ein Gefühl, das in diesem Moment so wahr für dich ist? Wie überführst du die Liebe in den Raum von Wahrheit? Was ist wahr für dich, was ist wahr für mich, so unterschiedlich können unsere Wahrheiten sein. So verschieden unsere Blickwinkel. Du erfährst die Welt mit dir, ich erfahre sie mit mir. Wie könntest du mir meine Wahrheit absprechen, wie ich dir Deine? Wie könntest du urteilen, über mein Wahr. Das bewusst Gewordene, die Wahrnehmung eines einzelnen Menschen in die Sphäre des Verstandes, des Erklärbaren überführt. Macht es das zu einer allgemeinen Wahrheit?

Halte Wahrheit als etwas Leichtes, als etwas, worüber du dich verständigen, austauschen kannst. So lässt du die Wahrheit im Persönlichen und triffst dich auf Augenhöhe. Um zu lernen, zu sehen - du mit meinen Augen, ich mit deinen. Siehst du meine Wahrheit, siehst du meine Welt? Was macht das mit deiner Wahrheit, wenn du meine kennenlernst? Bewusst, frei von Wertung, frei von voreiligem Urteil. Verändert sich deine Wahrheit, verändert sich dein Sein? Etwas in dir, dass das Relative in Allem erkennt? Wahrheit als Sichtweise, als bewegliches Wesen, als erlernbar und erfahrbar. Stetig im Wandel der Zeit, der Evolution selbst. Begegne den Menschen, lernst voneinander und wachst gemeinsam, an der sich wandelnden Wahrheit, die ihr miteinander teilt.

Wert

Tue nichts,
um des Tuns willen.

Die Vorstellung, diese Seiten müssten etwas leisten, etwas an Wert kreieren. So präsent. Du beobachtest dich selbst, dein Schreiben, während des Schreibens. Du bewertest nach Maßstäben die du kennst, sortierst ein, versuchst zu urteilen. Gut, schlecht, wertvoll, sinnstiftend? Doch wer beurteilt und warum überhaupt? Steckt Angst dahinter, Angst vor deinem wahren Sein, Angst davor, dich zu zeigen? Zielscheibe zu werden für die, die anders denken, handeln, leben? Angst davor, bedeutungslos zu sein? Niemanden zu erreichen? Keine Bestätigung zu erfahren, für das was du tust, was du schreibst? Für dich als Mensch, der du in diesem Leben bist. Wertvoll zu sein, einfach nur, weil du bist. Woher kommt das beengende Gefühl, einem vorgegebenen Wert im Außen entsprechen zu müssen?

Du erfährst dich als getrenntes Wesen. Als Individuum, das seinen Platz finden und erarbeiten muss in einem System, einer Geschichte, die Wert aus dem Tun zieht. Aus dem, was du im Außen leistest, Produktives beiträgst, was du vermeintlich bist oder zu sein scheinst. Du musst Jemand werden, um zu sein. Um dazuzugehören, geliebt, wertgeschätzt und geachtet zu werden. Den Wert deines Seins bestimmt die aktuelle Geschichte, die du dir in deinem Leben erzählst. Die Geschichte, die ihr euren Kindern erzählt, die ihr in euren Alltagsgeschichten lehrt, die eure Vorstellungskraft von Wert beherrschen. Die Geschichte, deine verengte Sicht, mit der du das Wort „Wert“ definierst. Selten im Stande, das Bestehende zu hinterfragen.

Die heutige Geschichte trennt dich schmerzhaft von dem, was du bist. Ein wertvolles Wesen, tief verbunden mit Allem. Ohne Bedingungen, ohne Zugangskriterien die entscheiden, ob du es Wert bist, du einen Wert hast. Du musst nichts beweisen, nichts leisten. Du musst nicht vorgeben jemand zu sein, der du nicht bist. Die Gesellschaft mag dir das suggerieren, doch dein Herz weiß es besser. Wir sind Eins, weil du bist und ich bin. Was du auch fühlst, was du auch tust, in diesem Moment, du bist wertvoll, alleine weil du bist.

Wissen

Ich trage das Wissen bis
zum Ursprung von Allem und
darüber hinaus in mir.

Was bringt dir Wissen ohne Erfahrung, Wissen ohne Empfindung, Wissen ohne Weisheit? Du kannst Wissen konsumieren, Wissen überstülpen, über dich selbst, über Andere und doch ärmer sein, als der nicht Lesende, nicht Hörende, der Erfahrende. Im Elfenbeinturm des menschengemachten Wissens, so leblos. Der nicht Wissende ist mitunter reicher als der Wissende, er erfährt, fühlt seine Realität, er denkt sie nicht.

Wissen öffnet Tore, die ihr durchschreiten dürft - lerne, tauche ein, kreierte und lasse die Schriften, das gesicherte Wissen wieder ziehen. Im Bewusstsein, dass hinter dem Wissen etwas Neues liegt. Überliefertes Wissen als Leuchtturm zur Orientierung, als wertvolle Basis, von der du ausziehen und neugierig deine Welt immer wieder neu erschaffen kannst. Wissend, das Wissen nur einen Teil des Möglichen abbildet, nie das Ganze.

Wort

Das Wort, es ist mein Sein, es bringt mich in Verbindung, es lässt mich formen, was ich sein kann.

Deine ganze Welt wird mit dem Wort erschaffen, übersetzt aus dem Raum der Sinne, der Wahrnehmung. Das Wort schöpft dein Sein - ob gedacht, gesagt, geschrieben. Es ist die Überführung von Erspürtem in eine bezaubernde Form, die Mitteilung, Erinnerung, Kultur, Menschsein überhaupt erlaubt. Das Wort als wertvoll, authentisch, wahrhaft - es steht nicht gut ums Wort. Mit welchen Worten verschaffst du dir Realität? Findet ihr euch, auf der Suche nach dem gemeinsamen Verständnis der gewählten Worte?

Du deutest das Gesagte und übersiehst dabei, wie das Wort eines anderen Menschen noch gemeint sein könnte. Wie sehr du durch deine eigene Betrachtungsweise die Welt um dich herum wahrnimmst. Kannst du deine eigene Realität für einen Moment verlassen? Kannst du, nachdem du dich an deinen eigenen Schatten abgearbeitet, gerieben und geschliffen hast, die Realität des Anderen betreten? Neugierig, ohne Groll, dankbar für den wertvollen Spiegel, der dir wörtlich vorgehalten wurde. Neugierig auf die Blickrichtung des Anderen, auf das tatsächlich Gemeinte. Überrascht stellst du fest, dass eure Welten sich kaum überschneiden. Du hörst, was du hören willst, was du hören darfst, um an dir zu wachsen. Lasse das Wort einsinken, lasse es dich berühren. Unbewusst reagiert dein Sein, ganz ohne Denken, ohne Deutung, ohne Tun. Worte berühren, tief in dir. Worte heilen, Worte lehren, Worte sind mächtig.

Besinne dich auf die Kraft des Wortes. Auf die Bereitschaft des Empfangens. Auf den Freiraum der Worte. Fühle das Wort und teile dich mit, für wahrhaftige Begegnungen auf Augenhöhe.

Zuwendung

Du darfst für dich sein.

Sei ehrlich zu dir selbst und vertraue deinem Inneren. Wenn Bewegung und Freude anstehen, tanze. Wenn Ruhe und Rast überwiegen, raste. Wenn dein Körper sich nach nach Zuneigung sehnt, schenke genau das. Du weißt intuitiv, was dir gut tut. Verkörperung geschieht nicht über den Verstand. Frage um Hilfe, wenn du nicht weiter weißt - der Weg in Nebel gehüllt, die Welt um dich herum verdunkelt. Lasse dich vom Leben in den Arm nehmen und wende dich dir zu, empfangen das Geschenk des Universums. Du bist geliebt, in all deinem Sein. Genau so, wie du bist - wunderschön und zauberhaft. Diese Liebe in dir, zu deinem Selbst, kann dir das Außen nicht nehmen. Du wirst innerlich gehalten, in deinem ganzen Sein.

Dieses Sein öffnet Türen im Menschlichen, offenbart den Blick hinter die Fassade. Gewähre deinen Gedanken, Ängsten, Zweifeln, Wertungen über Zuwendung Raum, doch lasse dich nicht von ihnen bestimmen. Wende dich nicht von dir, dem Leben, dem Geschenkten ab. Halte nicht fest an deinen Vorstellungen oder Erwartungen im Außen. Wende dich deinem Inneren zu und dir wird geschenkt, wonach du dich sehnst, wonach du fragst. Vom ehrlichen, tiefen Wunsch nach Heilung, nach Verbindung und Liebe. Frage von einem reinen Platz in deinem Herzen, rein von Selbstzweck, rein von Selbstbezogenheit und stetigem Verlangen. Sei ehrlich, offen und lasse dich berühren. Wende dich deinem Inneren zu und dir wird in Liebe gegeben, aus ganzem Herzen.

Zwang

Habe den Mut,
deine Freiheit anzunehmen.

Was ist Zwang, wenn nicht der unmerkliche, stetige Begleiter deines Lebens. Etwas erreichen, Jemand sein, Rollen ausfüllen, einer Idee entsprechen. So hat es zu sein, wird erzählt. Festgelegt, den Spielraum begrenzend - in deinem Inneren, im Außen. So zwanghaft, so fremd, mitunter unfair mag es sich anfühlen - es spiegelt nicht wieder, was in dir leuchtet. Tief in deinem Herzen verborgen ist. Du fühlst das Andere, das Deine, das Wahrhaftige. Dein Herz fühlt, die Mäntel, die du Tag ein Tag aus trägst, sind nicht deine.

Gestern im Schatten der Geschichten übergestreift, verwandeln sich die unpassenden Mäntel auf Dauer zu deinem Verständnis von Ich. Den ursprünglichen, äußeren Zwang vergessen, verdrängt, akzeptiert.

Doch das Kostüm passt irgendwann nicht mehr. Herausgewachsen aus einem Zwang, der nicht länger deiner ist. Fühle nach Innen und du wirst langsam erkennen, was unter den Mantelschichten zum Vorschein kommt. Welche Versionen deines Selbst du auswählen würdest, in dem Bewusstsein, dass es sich um Mäntel, eine Rolle, mehrere Rollen handelt. Du verwechselt nicht länger Rolle mit Sein. Du erkennst die Wandelbarkeit im Selbst, die Fähigkeit mit deinem Sein zu spielen, als geschenkte Freiheit und Verantwortung des Menschseins selbst.

Zwang, im Kleid der positiv empfundenen Einschränkung, entbindet dich nur oberflächlich von deiner Selbstverantwortung. Du wurdest gezwungen, dich trifft keine Verantwortung, keine Schuld. Du hattest keine Wahl, nur deine Rolle ausgefüllt. Die freiwillige Hingabe deines Selbst an von Außen aufgezwungene Entscheidungen. Du musst glücklicherweise nicht entscheiden, die Verantwortung trägt alleine das Außen - wer dort auch immer. Die Abgabe von Verantwortung und Freiheit, so scheint das Leben einfacher, planbarer, übersichtlicher. Und doch ist es der Rückzug aus dem geschenkten Leben, die Furcht vor deiner eigenen Verantwortung. Habe den Mut, deine Freiheit anzunehmen - das Leben dankt es dir.

Zweifel

Du wirst geführt.

Wohin führt all das, wohin führt die Beschäftigung mit Spiritualität, Glauben, mit dem Selbst, dem Sein, mit Ideen, Konzepten, Lehren. Du zweifelst, stellst immer wieder in Frage. Es führt in dein Innerstes, egal welche Tore des Glaubens du durchschreitest.

Stelle dir deine Reise vor wie eine Ellipse, wie eine Umlaufbahn des Erlebten, des Vertrauens. Mal bewegst du dich ganz nah am Kern, voller Vertrauen, du spürst die Anziehungskraft, die Wärme und Ruhe, dann wirst du weggeschleudert, hinaus ins All, den Kosmos. Weit weg vom Kern, deinem Gravitationsmittelpunkt, dem Eins. Es ist kalt dort draußen, einsam, die Angst sich im Dunklen zu verlieren,

nicht zurückzufinden, bricht sich Bahnen. Zweifel überwiegen, Verzweiflung lähmt. Doch die Umlaufbahn ändert sich, mit jeder Umrundung, im Verlauf der wahrgenommenen Zeit. Sie kommen sich näher und näher bis zum Aufprall, dein Sein und die Quelle. Das Selbst auf das Selbst, verschmolzen zum Ursprung des Seins.

Ganz natürlich, ganz ohne Kampf, ohne etwas dafür tun zu müssen. Aufmerksamkeit ist das einzige Geschenk, das du auf deiner Umlaufbahn schenken darfst. Bewusstsein schaffen für alles. Alles was dir auf der Umlaufbahn begegnet, in dir, deiner Realität, deiner Menschlichkeit. Du kämpfst und zeterst, denkst und zweifelst auf deinem Meteoriten-Selbst, welches seine Kreise, seine Umlaufbahn ruhig weiter zieht, unabhängig von deinen menschlichen Höhen und Tiefen, dem Glauben und Zweifeln. Ruhig bewegt sich dein höheres Selbst auf der Umlaufbahn, wissend, dass irgendwann der Kern, die Quelle getroffen wird. Nichts zu leisten, nur zu leben, jeden Moment, bewusst. Kein falsch, kein richtig, nur Bewegung ist wichtig und wenn es nur der Atem ist. Der Atem der Ewigkeit.

Danksagung

Ich möchte mich hiermit bei all den bezaubernden Seelen bedanken, die mich in meinem bisherigen Leben begleitet, inspiriert, herausgefordert, tief berührt haben. Ohne euch, ohne die gemeinsamen Erfahrungen, Erlebnisse, Augenblicke wäre ich nicht der Mensch, der ich in diesem Moment bin. Stetig wachsend, stetig im Wandel und doch wissend, dass ohne euch mein Sein ein Anderes wäre.

Ich durfte Wandel erfahren, in allen Formen, allen Spielarten. Durfte tief blicken, Licht ins Dunkle werfen, hadern, zweifeln, zögern und doch wieder vertrauen. Ihr seid mein Weg, mein Abenteuer, mein Leben. Durch euch erfahre ich mich selbst, finde zu mir, meinem Inneren, meinem Licht, unserem gemeinsamen Sein. Ich möchte euch Danke sagen, aus tiefstem Herzen. Danke für euer Sein, in diesem Leben.

Through you
I remember
Through you
I see again
Through you
I feel again
Through you
I dance again
Through you
I love again
Through you
I found myself

You, 12/2021

Unterstützung

Dieses kleine Buch darf geteilt, verbreitet, weitergedacht werden. Zugänglich für Alle, die eine Resonanz verspüren, zu denen dieses Buch spricht, die sich angezogen fühlen - egal in welcher Form. Ohne monetäre Hürde, ohne Zugangsbeschränkung. Ich übergebe dieses Buch in die Freiheit, möge daraus entstehen, was entstehen darf.

Möchtest du mit mir in Kontakt treten oder weitere Bücher bestellen, schaue gerne auf der Website www.60-worte.de vorbei oder schreibe mir direkt eine Nachricht an jessicab@60-worte.de

Möchtest du mich in meinem Schöpfen und in der Verbreitung dieses Werkes unterstützen, dann freue ich mich über Zuwendungen jeglicher Art.

Bankverbindung für Spenden:

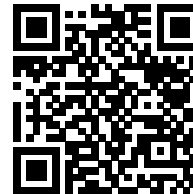
Jessica Brockmann
DE32 1101 0101 5174 0691 57 • SOBKDEB2XXX

PayPal Spendenadresse:

jessicab@60-worte.de

Bitcoin Spendenadresse:

bc1qj7kn49denfh7m8gp78ytedlu6x0lp4tk288n84

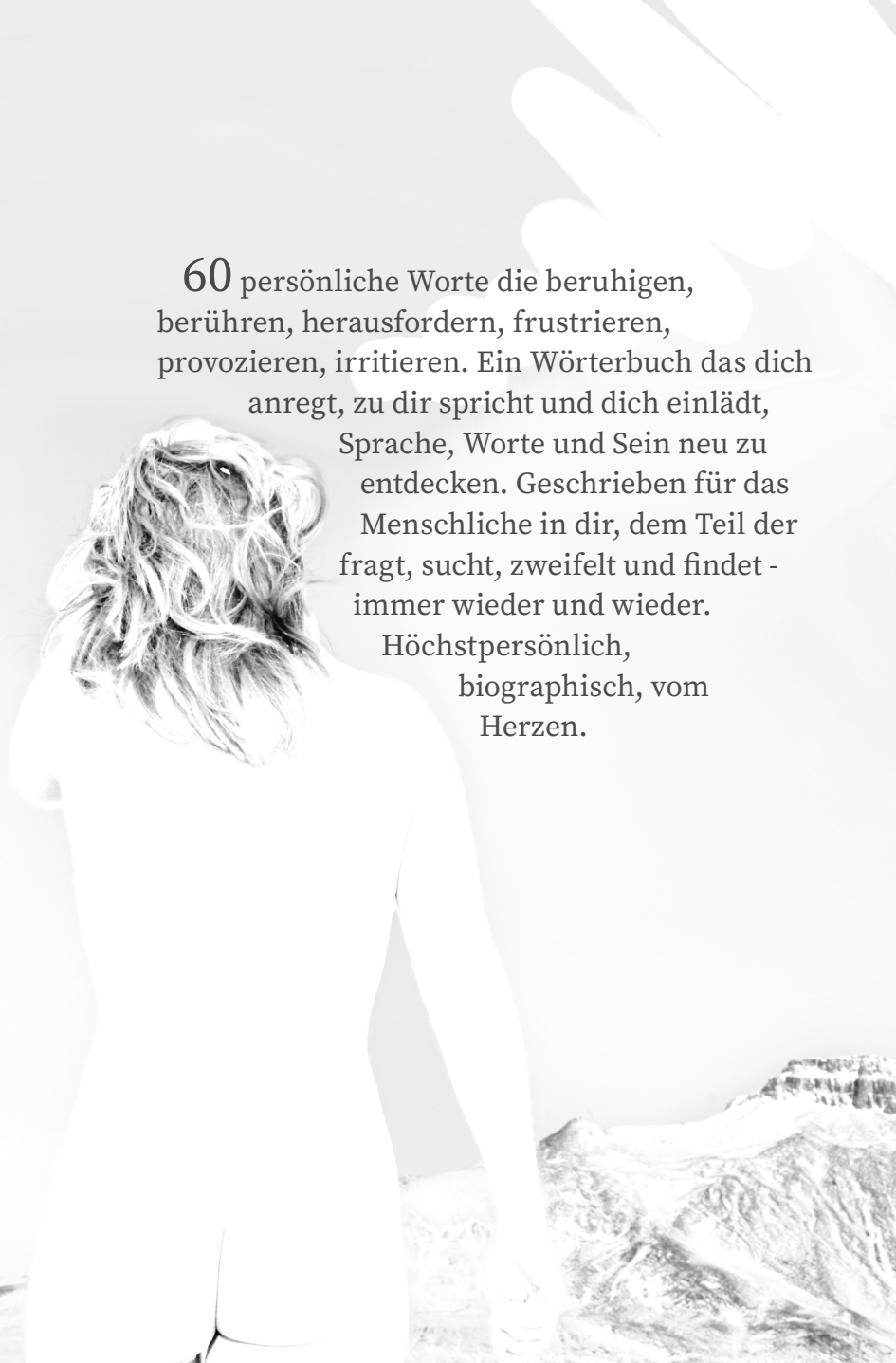


Ethereum Spendenadresse:

0x9AF424041224B9cDE7709BaF63287F28f0b8F67a







60 persönliche Worte die beruhigen,
berühren, herausfordern, frustrieren,
provozieren, irritieren. Ein Wörterbuch das dich
anregt, zu dir spricht und dich einlädt,
Sprache, Worte und Sein neu zu
entdecken. Geschrieben für das
Menschliche in dir, dem Teil der
fragt, sucht, zweifelt und findet -
immer wieder und wieder.

Höchstpersönlich,
biographisch, vom
Herzen.