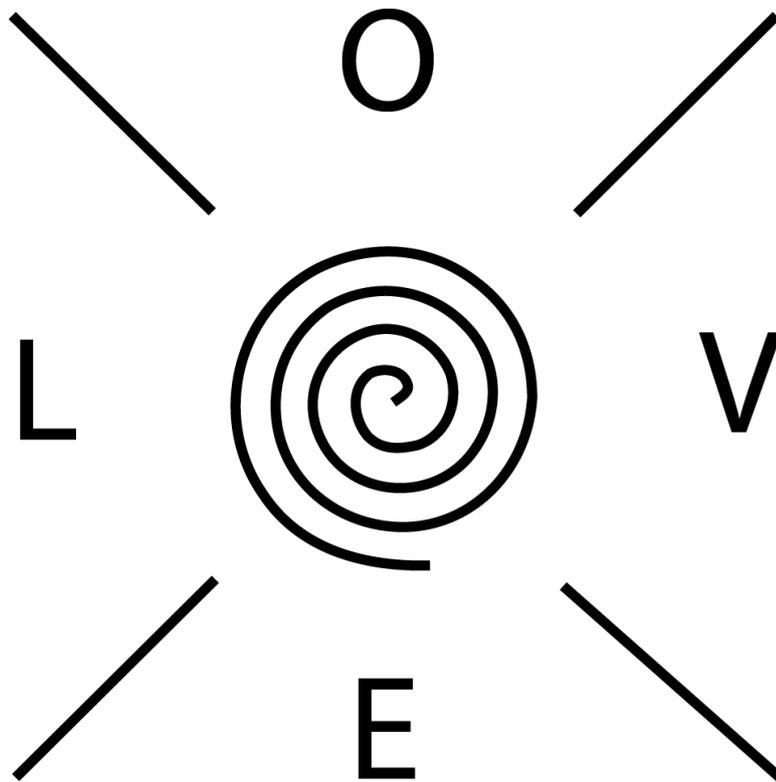


Zen Coaching

Der Weg nach Hause ist ein Weg durch die Leere und wieder zurück und dann stellst du fest, dass du niemals irgendwo anders gewesen bist.



Wenn du hergekommen bist, um mir zu helfen, dann verschwendest du deine Zeit. Aber wenn du gekommen bist, weil deine Befreiung mit meiner verknüpft ist, dann lass uns zusammenarbeiten.

Ureinwohner Australiens

Vorwort – Was uns Pferde zeigen können

Das Pferd ist schon dort, an dem Ort, den wir zu Hause nennen, an dem Ort, nach dem wir uns alle sehnen. Es wartet geduldig auf uns. Das ist sein Versprechen.

„ATME“, sagt das Pferd.

„Ich kann nicht“, sage ich.

„STEH AUF“, sagt das Pferd.

„Wo soll ich hin?“ sage ich.

„ZU DIR“, sagt das Pferd.

„LASS LOS, KOMM IN MIR ZUR RUHE UND ATME.“

„Ich weiß nicht, wie das geht“, sage ich.

„FÜHLE die Erde, streck dich zum Himmel, dann öffne die Augen und SEI“. sagt das Pferd

„Lass uns den Weg gemeinsam gehen“, sagt es. „Wo du mutlos bist, trage ich dich. Wo du klein bist, bin ich groß. Erinnerung dich, wer wir waren. Sieh, wer wir sind. Lass geschehen, wer wir werden.“

„Wo ist der Weg?“ frage ich. „Ich kann nichts sehen.“

„WIR GEHEN DOCH SCHON“, sagt das Pferd.

Verfasser: Andrea Schmidig

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Was uns Pferde zeigen können	3
Zen Coaching.....	5
<i>Aufmerksamkeit & Authentisches Selbst</i>	5
1. Die Suche nach dem Ochsen	7
<i>Der Weg nach Hause ist ein Weg des Kriegers</i>	7
2. Das Finden der Ochsenspur.....	9
<i>Die Spiegelgesetze</i>	9
3. Das Finden des Ochsen	13
4. Das Fangen des Ochsen	13
5. Das Zähmen des Ochsen.....	14
<i>Gesundheit</i>	14
6. Die Heimkehr auf dem Rücken des Ochsen	16
<i>Konditioniertes Selbst und Authentisches Selbst</i>	16
7. Der Ochse ist vergessen, der Hirte bleibt.....	18
<i>Das Leben ein Tanz zwischen Leben und Sterben</i>	18
8. Die vollkommene Vergessenheit von Ochs und Hirte.....	20
<i>Der Ochse und der Hirte verschwinden in der großen Leere</i>	20
9. Zurückgekehrt in den Grund und Ursprung	22
<i>Scheitern & Vertrauen auf dem Weg nach Hause</i>	22
<i>Vertrauen lernen</i>	23
Schritt 1: Schmerz.....	23
Schritt 2: Vertrauen.....	23
Schritt 3: Freude.....	24
Schritt 4: Verückung	24
Schritt 5: Stille.....	24
Schritt 6: Glückseligkeit.....	25
Schritt 7: Konzentration.....	25
10. Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen.....	26
<i>Das Geheimnis der Liebe</i>	26
Das Versprechen der Liebe Teil.....	27
<i>8 Essentielle Fähigkeiten des Kriegers auf dem Weg nach Hause</i>	29
Mythos Autorität – Eine kurze Geschichte von Gunniver einer jungen Stute	30

Zen Coaching

Zen Coaching ist das Ergebnis eines lange über die Jahre anhaltenden persönlichen Transformationsprozesses. Es ist ein Brückenschlag zwischen dem Wissen der alten Meistern und den Anforderungen, die das moderne Leben heute an uns stellt.

Getreu dem Motto des Autors

„ Es kommt zusammen, was schon immer zusammen und niemals getrennt war“

zeigt es einen Weg auf, der völlig überflüssig ist, ihn zu gehen. In diesem Paradoxon liegt der Reiz und die Schönheit des gesamten Kosmos verborgen. Es ist der Ort, tief in deinem Herzen, der dich Wissen lässt, wer du bist.

Den Weg zu kennen ist nicht ausreichend, erst den Weg tatsächlich zu gehen macht dich zum Krieger. Der Krieger ist niemand, der in der Äußeren Welt gegen Windmühlen kämpft. Er ist jemand der „Ja“ zu sich selbst gesagt hat und die Reise in sein Innerstes angetreten ist. Er betrachtet diese Reise als das größte Abenteuer, zu dem ein Mensch hier auf Erden fähig ist.

Dabei ist es seine Aufmerksamkeit, die die Dinge in seinem Leben wahr werden lässt oder auch nicht. Mit der Zeit lernt er mehr und mehr seinen Fokus, sein Zentrum, sein Innerstes mit seiner Aufmerksamkeit zu verschmelzen.

Aufmerksamkeit & Authentisches Selbst

Die Ent-wicklung des Kriegers

Im Laufe unseres Lebens können wir bestimmte Bewusstseinsphasen durchleben. Sie können eine nach der anderen, oder parallel auftreten. Das Leben selbst strebt kontinuierlich nach der freien Aufmerksamkeit. Es ist dieser Stille Ruf in uns, der uns täglich begleitet und daran erinnert wo wahrer Frieden zu finden ist. Du kennst alle Formen dieser Aufmerksamkeit, jede Einzelne hast du bereits erfahren. Das Betrachten dieser Landkarte soll dir helfen, den Weg des Kriegers zu gehen und eine Idee davon zu bekommen wohin dich dein Weg führen könnte. Mache es dem Buddha gleich, als er unter der Pappelfeige sitzend beschloss, dem Leid in seinem Leben ein Ende zu setzen.

Fixierte Aufmerksamkeit

Ich nehme die Gegenwart nicht wahr. Ich bin befangen in alten Geschichten.

Desorientierte Aufmerksamkeit

Ich vermische vergangene und gegenwärtige Wahrnehmung. Widersprüchliche Absichten verhindern eine Steuerung der Aufmerksamkeit.

Fremdgesteuerte Wahrnehmung

Ich nehme wahr, was man von mir erwartet. Ich fühle mich fremdgesteuert und reagiere mit Schuldzuweisungen.

Voreingenommene Wahrnehmung

Ich nehme wahr, auf Grund von Vorlieben. Ich zeige Wunsch/Verlangen oder Widerstand und bewerte.

Diese Formen der gesteuerten Aufmerksamkeit sind Ausdruck des konditionierten Selbst.

Freie Aufmerksamkeit (Authentisches Selbst)

Ich nehme wahr, was ist, ohne Wert- oder Vorurteile und ohne Vorlieben. Ich zeige Interesse ohne Anhaftung/Bewertung. Meine Aufmerksamkeit ist frei und es kostet mich keine Anstrengung.

1. Die Suche nach dem Ochsen

Wozu das Suchen? Seit jeher ist der Ochse niemals vermisst worden. Doch es geschah, dass der Hirte sich von sich selbst abwandte: da ward ihm sein eigener Ochse fremd und verlor sich zuletzt in staubiger Weite.

Die heimatlichen Berge rückten ferner und ferner. Unversehens findet der Hirte sich auf verschlungenen Irrwegen. Gier nach Gewinn und Furcht vor Verlust entbrennen wie aufflammendes Feuer, und die Meinungen über Recht und Unrecht stehen auf widereinander gleich Speerspitzen im Schlachtfeld.

Der Weg nach Hause ist ein Weg des Kriegers

Der Weg nach Hause ist eine Einladung, eine Erkundungsfahrt, ein Weg des Kriegers, sich selbst zu begegnen und am Ende alle Waffen nieder zu legen und sich selbst in die Arme zu schließen.

Der, der seine verwundbarste Stelle kennt, zieht nackt in die Schlacht. Der Unwissende rüstet sich bis zur Unbeweglichkeit und wird von seinen eigenen Waffen erdrückt.

Der Weg nach Hause führt dich in dein **authentisches Selbst**. Er ist nicht planbar und befindet sich jenseits der Kontrolle des **konditionierten Selbst**. Er ist nicht zu verstehen, denn er ist nicht Inhalt deines Verstandes.

Der Weg nach Hause ist spontan, kreativ, verrückt und heißt alles willkommen. Jede Begegnung, jeder Mensch, jedes Wort hat Bedeutung. Menschen, die diesen Weg beschreiten wurden oft als Krieger bezeichnet. Der Krieger nimmt alles an auf seinem Weg, er sieht das Leben als eine Herausforderung. Seine grundlegende Eigenschaft besteht darin, unbeirrt von aller Angst mit seinen Unternehmungen fortzufahren. Der Krieger fühlt alles, die gesamte Existenz, er urteilt nicht, sonst wäre die Welt für ihn verloren.

Der Krieger hat in seinem Leben eine Entscheidung getroffen. Er setzt seine Lebenskraft und Energie dafür ein, sich vollständig zu erinnern. Sein gesamtes Handeln verfolgt ein Ziel: Wieder Frei und Ganz zu werden.

Unbeirrt geht er seinen Weg, er weiß, dass der ihn allein gehen muss und sucht die Gesellschaft von anderen Kriegern. Don Juan Matus ein Yaqui Indianer sagt: *„Ein Krieger fühlt sich nie in die Enge getrieben. Sich in die Enge treiben lassen, bedeutet, dass man Charaktereigenschaften oder persönlichen Besitz hat, die blockiert werden können. Ein Krieger hat nichts auf der Welt, außer seiner Makellosigkeit. Und Makellosigkeit kann nicht bedroht werden.“*

Mit Makellosigkeit ist hier die Unschuld, die Reinheit, das unberührte Ewige gemeint, das in jedem von uns ruht. Der Ort, an dem du zu Hause bist liegt tief in dir.

Der Krieger hat einen Spalt zwischen den Welten entdeckt, zwischen der alten und der neuen Geschichte, zwischen der Welt der Konditionierung und dem unberührten Paradies, das uns umgibt und das unser wahres Erbe ist. Der Krieger weitet diesen Spalt zu einem ganzen Universum aus, um in ihm zu leben. **Der Spalt besteht zwischen allem, was in unserer Wahrnehmung ruht und unserer Reaktion darauf.**

Die persönliche Geschichte aufgeben, die eigene Wichtigkeit verlieren, den Tod als Ratgeber benutzen, Verantwortung übernehmen, unerreichbar sein, die Gewohnheiten des Lebens unterbrechen, sich der Kraft zugänglich machen und die Stimmung eines Kriegers finden!
Dr. med. P. Samuel Widmer Nicolet Krieger Texte

2. Das Finden der Ochsenspur

Das Lesen der Sutra und das Hören der Lehren brachte den Hirten dahin, etwas von Sinn der Wahrheit zu erahnen. Er hat die Spur entdeckt. Nun versteht er, dass die Dinge, wie verschieden gestaltet auch, alle von dem einem Golde sind, und dass das Wesen jeglichen Dinges nicht verschieden ist von seinem eigenen Wesen. Gleichwohl vermag er noch nicht zwischen Echten und Unechten zu unterscheiden, geschwiege denn Wahren und Unwahren. Noch kann er nicht durch das Tor hereintreten. So bleibt es auch erst vorläufig gesagt, er habe die Spur schon entdeckt.

Jetzt beginnst du zu erahnen, dass die Erfüllung deiner Wünsche und Hoffnungen kein äußerer Weg ist. Die Befriedigung der Sehnsüchte liegt nicht in den Dingen der Welt, vielmehr ist es eine Umkehr nach Innen, ein allmähliches Erkennen wer du wirklich bist. Die Welt ist dabei dein bester Ratgeber. Die Menschen um dich herum und die Situationen, die du in deinem Leben kreierst werden zu deinen besten Lehrmeistern. Du erkennst die Welt als einen Spiegel von dir.

Die Spiegelgesetze

Die Menschen um dich herum, wie alles andere auch in deinem Leben reagiert auf deine Gedanken und Überzeugungen, die du dir im Laufe deines Lebens angeeignet hast. Die Überzeugung darüber, wie das Leben ist, gut oder böse, schwarz oder weiß, hast du dir in deinen ersten 6 Lebensjahren angeeignet. In dieser prägenden Zeit entsteht das Betriebssystem in dir, du erklärst dir deine Welt und deine Überzeugungen werden zu deiner Wirklichkeit. In diesem Modus lebst du aus der Vergangenheit heraus. Du reproduzierst dir bereits vertraute und bekannte Verhaltensweisen und Muster und stülpest sie der Gegenwart über. Das, was sich im Moment vor deinen Augen abspielt ist wie hinter einem Schleier aus Gedanken und Überzeugungen verborgen.

Eines Tages werden die Spannungen zwischen deinen Überzeugungen und den Spiegelungen der Welt immer extremer. Vielleicht ist es ein Job, den du verlierst, ein Partner, viel Geld oder eine Krankheit die gekommen ist, um dich auf etwas aufmerksam zu machen. Du beginnst Fragen zu stellen, über die du dir vorher noch nie Gedanken gemacht hast. Das ist gut so, doch hüte dich davor zu schnell die Antworten anderer zu hören. Fragen sind wunderbar geeignet der Wahrheit auf die Spur zu kommen. Sie halten dich offen und führen dich tiefer und tiefer in die Erfahrung.

Ich weiß, dass ich nicht weiß.
Sokrates

Hüte dich vor jenen, die Ihre Antworten laut herausschreien oder für viel Geld anbieten, denn die, die glauben zu wissen könnten nicht weiter von dem entfernt sein, was sie sind. Werde zu deiner Frage! Lebe sie, begreife sie, schmecke sie, fürchte sie, liebe sie, experimentiere mit ihr! So tun es die Kinder. Hast du vergessen wie das geht? Verbringe Zeit mit den Kindern, folge ihrem Spiel, sei mit ihnen und versuche nicht ihnen dein Spiel beizubringen! In ihrer Gesellschaft wirst du meine Worte begreifen. Beobachte sie und werde wie sie. Es gibt keinen größeren Lehrer, als ein Kind im Sandkasten versunken im Spiel. Ganz langsam wirst du dabei zu deiner Frage und sie verlässt dich von ganz von selbst.

Dann, irgendwann beginnst du zu begreifen und beginnst über den Tellerrand zu blicken. Du erkennst dich selbst mehr und mehr wieder, in anderen Menschen und Situationen. Du hast genügend Erfahrungen in deinem Leben gesammelt, um jetzt umzukehren, den Weg nach Innen, nach Hause zu beschreiten. Du weißt, der Frieden liegt nicht in den Dingen und Begebenheiten irgendwo da draußen, sondern ruht unberührt, in dir selbst und wartet auf deine Rückkehr.

Die nachfolgenden Spiegelgesetze geben dir eine Orientierung auf dem Weg nach Innen und helfen dir, dich in schwierigen Situationen wieder zu finden, bis du völlig EIN geworden bist, wieder in dir ruhest und alles als den Ausdruck des Einen wieder erkennst. Denn es gibt nur dich und in den Menschen und Situationen um dich herum begegnest du dir immer wieder selbst, solange bis der Spiegel zerbricht und du weiter gehst.

„Wer in den Spiegel des Wassers blickt, sieht allerdings zunächst sein eigenes Bild. Wer zu sich selber geht, riskiert die Begegnung mit sich selbst. Der Spiegel schmeichelt nicht, er zeigt getreu, was in ihn hineinschaut, nämlich jenes Gesicht, das wir der Welt nie zeigen, weil wir es durch die Persona, die Maske des Schauspielers, verhüllen. Der Spiegel aber liegt hinter der Maske und zeigt das wahre Gesicht. Dies ist die erste Mutprobe auf dem inneren Wege, eine Probe, die genügt, um die meisten abzuschrecken, denn die Begegnung mit sich selbst gehört zu den unangenehmeren Dingen, denen man entgeht, solange man alles Negative auf die Umgebung projizieren kann.“

Carl Gustav Jung 1875–1961

1. SPIEGELGESETZ

Alles, was mich am Anderen stört, ärgert, aufregt und in Wut geraten lässt und ich anders haben will, habe ich selbst in mir. Alles, was ich am Anderen kritisiere und bekämpfe oder verändern will, kritisiere, bekämpfe oder unterdrücke ich in Wahrheit in mir und hätte es gerne anders.

2. SPIEGELGESETZ

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will und wenn mich das dann verletzt, betrifft es mich – ist dies in mir noch nicht erlöst. Mein Ego ist beleidigt – ist noch stark.

3. SPIEGELGESETZ

Alles, was der Andere kritisiert an mir und mir vorwirft oder anders haben will und bekämpft und mich dies nicht berührt, ist sein eigenes Bild, sein eigener Charakter, seine eigenen Unzulänglichkeiten, die er auf mich projiziert.

4. SPIEGELGESETZ

Alles, was mir am Anderen gefällt, was ich liebe an ihm, bin ich selbst, habe ich selbst in mir und liebe dies im Anderen. Ich erkenne mich selbst im Anderen. Wir sind in diesen Punkten eins.

Wenn du diese Gesetze für dich entdeckst, wirst du Folgendes verstehen:

Wenn Du Dich selbst kritisierst oder verurteilst, dann werden Dich andere kritisieren und verurteilen.

Wenn Du Dich selbst verletzt, dann werden Dich andere verletzen.

Wenn Du Dich selbst belügst, werden Dich andere belügen.

Wenn Du Dir selbst gegenüber nicht verantwortlich handelst, dann werden andere unverantwortlich gegen Dich sein.

Wenn Du Dich selbst beschuldigst, werden Dich andere beschuldigen.

Wenn Du selbst nicht auf Deine Gefühle achtest, wird niemand auf Deine Gefühle achten.

Wenn Du Dich selbst liebst, werden Dich auch andere lieben.

Wenn Du Dich selbst respektierst, dann werden Dich auch andere respektieren.

Wenn Du Dir selbst vertraust, dann werden Dir auch andere vertrauen.

Wenn Du ehrlich zu Dir selbst bist, werden auch andere ehrlich zu Dir sein.

Wenn Du Dir selbst Anerkennung schenkst, dann werden Dir auch andere Anerkennung schenken.

Wenn Du Dich selbst schützt, werden Dich auch andere schützen.

Wenn Du Dich an Dir selbst erfreust, dann werden sich auch andere an Dir erfreuen

Alles was du tun musst, um dich selbst zu erforschen, so wie es die Spiegelgesetzte dir zeigen ist ehrlich zu dir selbst zu sein. Nur du allein weißt, wie weit du in jedem Moment von deiner eigenen Wahrheit entfernt bist und wo du Kompromisse eingehst. So fasse den Mut und sage ja zu dir selbst, solange bis der Spiegel zerbricht.

3. Das Finden des Ochsen

Im Augenblick, da der Hirte die Stimme hört, springt er je zurück und trifft im Erblicken den Ursprung. Die schweifenden Sinne sind im gelassenen Einklang mit diesem Ursprung beruhigt. Unverhüllt durchwaltet der Ochse in seiner Ganzheit jegliches Tun des Hirten. Es ist kein Ort mehr dahinein sich der Ochse entziehen könnte.

Du hast eine erste Erfahrung gemacht, einen Geschmack bekommen, eine Idee von dem Weg. Es war der Moment, in dem alle deine Fragen ausgelöscht wurden. Vielleicht war es ein winziger Moment der Entspannung, ein Sonnenuntergang, oder die Verwirklichung eines Traumes. Ganz gleich wie du es erlebst, jetzt weißt du, wonach du suchen musst. Diese Erfahrung fordert dich heraus, es verlangt deinen gesamten Mut, jetzt weiter zu gehen. Auf dem Weg liegen viele Prüfungen die mit der Zeit immer mehr in deinem Bewusstsein aufscheinen. Du hast immer die Wahl, nichts geschieht gegen deinen Willen. Es ist als würde dich das Leben an jeder Wegkreuzung erneut fragen, ob du bereit bist für den nächsten Schritt. Niemand außer dir kann diese Entscheidung treffen. Das Leben wartet geduldig und richtet sich nach deinem Tempo. Bald fängst du an, dich nicht mehr als Opfer zu fühlen. Ein Opfer, das irgendwie in eine von ihm getrennte Welt gesetzt wurde und versucht darin zu überleben. Dieses Bild macht immer weniger Sinn für dich. Du erkennst allmählich, wie du die Fäden deines Lebens selbst in der Hand hältst. Einiges wird dir schon klar, während andere Fäden noch hoffnungslos verstrickt sind. Und wieder ist es deine Entscheidung, wann und wo du dich deinem nächsten Fadenknäuel stellst.

4. Das Fangen des Ochsen

Nach höchsten Mühen hat der Hirte den Ochsen gefangen. Zu heftig noch dessen Sinn, die Kraft noch zu wütend, um leicht seine Wildheit zu bannen. Bald zieht der Ochse dahin, steigt fern auf die hohen Ebenen. Bald läuft er weit in tiefe Stätten der Nebel und Wolken und will sich verbergen.

Der Ochse ist in die Enge getrieben. Er findet kein Schlupfloch mehr. Du weißt, du kannst dich nicht mehr selber belügen. Du folgst dem spirituellen Pfad, folgst vielleicht Lehrern, machst Ausbildungen, oder bereits ferne Länder, in der Hoffnung Hilfe und Unterstützung auf deinem Weg zu bekommen. Noch unterscheidest du zwischen dem spirituellen und dem weltlichen Leben. Eine Falle ist es jetzt, alles Weltliche aus deinem Leben zu verbannen und dich mit der spirituellen Welt zu identifizieren. Es ist eine Münze mit zwei Seiten und die Eine ist nicht besser als die Andere. Doch irgendwann erkennst du, dass egal wohin du gehst oder wie weit du reist, du hast dich selbst immer dabei und es gibt nichts, was du dagegen unternehmen könntest. Jetzt setzt das wahre Loslassen ein, du erkennst, dass es nichts an dir zu heilen oder zu verbessern gibt.

Allmählich erkennst du deine Wahrheit. Während du früher dich mit allem möglichen in deinem Leben identifiziert hast, dein Haus, dein Auto, dein Lebenspartner, Beruf, Kinder, Urlaube usw. kehrt sich dieses Spiel mit einmal um. Was du alles nicht bist! Du drehst jetzt jeden Stein um, den du finden kannst und stellst fest, was du alles nicht bist. Das große Ausmisten beginnt.

5. Das Zähmen des Ochsen

Kommt nur um Geringsten ein Gedanke auf, dann folgt diesem unumgänglich ein anderer Gedanke nach – endloses Nacheinander. Im Erwachen wird es wahr, im Irren dagegen wird Alles unwahr. Alles umweltlich. Anwesende ist nicht nicht aus ihm selber, sondern geschieht einzig aus dem anfänglichen Herzen. Halte den Zügel fest und erlaube dir kein Zögern!

Deine Erlebnisse und Erfahrungen geben dir das Vertrauen den Weg weiter zu gehen. Mehr und mehr beginnst du auf deine innere Stimme zu hören. Krankheit erkennst du als Bemühung des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu gelangen. Es ist nicht mehr notwendig diese Prozesse des Gesundwerdens zu unterdrücken. Es sind Hinweise für dich, illusorische Gedanken aufzuspüren und fallen zu lassen. Du bist dabei, dich in dich selbst zu verlieben.

Gesundheit

Auf seinem Weg nach Hause gesundet der Krieger im Geiste, sowie körperlich und emotional. Er legt alle Vorstellungen und Ideen von und über sich ab. Er hat die Notwendigkeit jemand zu sein völlig verloren und gibt sich dem Einem, unaussprechlichen hin. Sein Körper ist ein Gefäß geworden, immer bereit der einen Stimme zu folgen, die keine Stimme ist. Es ist die Intuition, das ursprüngliche Wissen. Wenn es auftaucht, erkennen wir es an der Klarheit in uns und an der Abwesenheit von Fragen.

Gesundheit, ob **physisch** oder **psychisch** ist das Ergebnis eines andauernden dynamischen Prozesses und weniger ein punktueller Zustand, den wir versuchen über die Zeit auszu dehnen. Die Fähigkeit, sich dem Leben voller Vertrauen hinzugeben öffnet einen Raum, in dem Heilung und Gesundheit eine natürliche Antwort auf diesen Prozess darstellen. Gesundheit ist, sie erreichen zu wollen ist der beste Weg sie zu verlieren.

Unser Körper verbindet eine Interaktion von **mentalen**, **emotionalen** und **physischen** Aspekten der menschlichen Lebenserfahrungen. Gedanken und Gefühle sind „nicht-physisch“, in dem Sinne, dass noch niemand sie gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt oder gehört hat. Dennoch kann niemand leugnen, dass unsere Gedanken und Gefühle einen starken Einfluss auf unseren physischen Körper, unser Leben und Auswirkungen auf unsere Umwelt haben.

„Wir Menschen unterdrücken routinemäßig unsere emotionellen und spirituellen Bedürfnisse, um zu überleben. Um gedeihen zu können, bedarf es jedoch ungewöhnlichen Mutes und Bewusstsein, einer Art einfühlsamer, schöpferischer Intelligenz des Willens, Wagnisse außerhalb konventionellen Denkens und Handelns einzugehen. Um wirklich glücklich zu sein, muss man auch die Courage haben, es zu fühlen und sich dabei vollständig bewusst sein, das man all den anderen für aussätzig erklärten Gefühlen in all ihrer schrecklichen Pracht begegnen wird, wenn man sein Herz schließlich öffnet.“

Linda Kohanov – Botschafter zwischen den Welten

6. Die Heimkehr auf dem Rücken des Ochsen

Der Kampf ist schon vorüber. Auch Gewinn und Verlust sind zunichte geworden. Der Hirte singt ein bäuerliches Lied der Holzfäller und spielt auf seiner Flöte die ländliche Wiese der Dorfknaben. Er sitzt auf dem Rücken des Ochsen und schaut in den blauen Himmel. Ruft ihn einer an, so wendet er sich nicht um. Zupft ihn einer am Ärmel, so will er nicht halten.

Konditioniertes Selbst und Authentisches Selbst

Konditioniertes Selbst

Das konditionierte Selbst ist das Ergebnis von Erziehung, Kultur und Werturteilen, die wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben. Es wirkt wie eine Art Korsett, ein Filter, der den natürlichen Ausdruck „regelt“ und beschränkt. Es ist der Versuch, Gefühle zu kontrollieren und sie in Positive und Negative zu unterscheiden. Das konditionierte Selbst unterdrückt, verwaltet und verneint Gefühle. Dadurch gelangen sie ins Unterbewusste.

Keine Frage, du kannst mit dem konditionierten Selbst und mentaler Kontrolle sehr weit kommen.

Mentale Kontrolle

Dein Mentalkörper ist ein unglaublich starker und effektiver Teil. Du kannst mit seiner Hilfe beinahe die totale Kontrolle über dein ganzes Körpersystem erreichen., vom Emotional- bis zum physischen Körper. Er ermöglicht dir, nicht nur auf deiner Gefühle Einfluss zu nehmen, sondern auch im großen Ausmaß deine Körperfunktionen zu kontrollieren. Wenn du ihn gar meisterhaft beherrschst, kannst du es bis hin zu Schmerz- und Temperaturunempfindlichkeit bringen.

Dabei gilt es dir jedoch bewusst zu werden, dass mentale Kontrolle immer über Unterdrücken und Verdrängen läuft.

Es gibt viele Menschen, die es geschafft haben, mit geschickter mentaler Kontrolle ihre tiefsten Ängste im Griff zu halten und sie weitgehend aus ihrem Wachbewusstsein zu verdrängen. Wenn du jetzt noch fähig bist, dein Herz mehrheitlich offen zu halten, dann kannst du einen hohen Stand an Liebe und emotionaler Stabilität in deinem Leben erreichen. Es gibt sogar solche, die es auf diese Art und Weise geschafft haben, als spirituelle Meister und Gurus angesehen zu werden. Das tönt nicht schlecht. Ist es auch nicht. Aber es bringt dich „leider“ nicht ins Bewusstsein.

Du kannst durch Kontrolle bis zu einem gewissen Grad ein Meister der Erfahrung werden, aber nie ein Meister des Erschaffens. Weil du damit die Illusion nicht transformierst, sondern in ihr gefangen bleibst. Du bleibst auf deinem Denken und Mentalteil sitzen und kannst nicht ins volle

Bewusstsein kommen. Die 1. Angst (Anmerkung: die große Leere) sorgt dafür, dass du dein Bewusstsein nur erweitern kannst, wenn du dich ALL deinen Gefühlen stellst, wenn du den Mut hast, der Illusion der Angst ins Auge zu schauen. Es gibt keinen anderen Weg.

Quelle: Alles eine Frage von Bewusstheit, Daniel Ackermann

Mit anderen Worten, die Angst zeigt dir den Weg.

Authentisches Selbst

Der Hirte und der Ochse sind Ein geworden, das konditionierte Selbst ist verschwunden.

Das authentische Selbst ist spontan, still, erkennt alles als Information, auch **Gefühle**, **Körperwahrnehmungen** und **innere Bilder**. Wenn es ins Bewusstsein vordringt erkennst du es an der Abwesenheit von Fragen. Alles scheint plötzlich auf magische Weise „Sinn“ zu machen, selbst widersprüchlichste Situationen scheinen sich spielerisch aufzulösen.

Du kannst nichts dafür aber auch nichts dagegen tun. Es ist wild und liebevoll, es ist der Urgrund aller Erscheinungen, das ist es, was es ist. Es entzieht sich deinem Verstehen, deinem Begreifen wollen. Doch du gibst ihm in jeder Sekunde Farbe, Form und Gestalt. Du bist der natürliche Ausdruck dessen, was du zu begreifen suchst. Erkenne den Witz darin, du bist, was du suchst!

7. Der Ochse ist vergessen, der Hirte bleibt

Es gibt keine zwei Dharmā. Nur vorübergehend ist der Ochse als Wegweiser aufgestellt. Er gleicht etwa einer Schlinge, in der der Hase, oder einer Reuse, mit der der Fisch gefangen wird. Jetzt ergeht es dem Hirten, wie wenn leuchtendes Gold aus dem Erze gebrochen würde, oder der Mond, von den Wolken sich lösend, zum Vorschein käme. Es leuchtet das eine kühle Licht, schon vor dem Tage des Weltenaufgangs.

Das Leben ein Tanz zwischen Leben und Sterben

Leer ist der Raum, wartend und hingebend spannt er sich auf, bereit dich aufzunehmen. Niemand ist hier, um dies zu bezeugen. Niemand ist hier, um den Raum mit Formen zu füllen. Der Raum bist du, doch du, der du liest träumst ein Spiel.

In diesem Spiel gibt es nur dich, doch verlierst du dich darin und verwechselst dich mit den Formen dieser Welt. Du vergisst, du kämpfst, du leidest, weil du dich selbst mit der Welt da draußen verwechselst. Du bist die Welt und du denkst, du bist in einer von dir getrennten Welt hineingestellt worden. Einer unveränderbaren Welt, der du dich so gut wie möglich anzupassen suchst. Jeder erfolgreiche Versuch der Anpassung lässt dich ein Stück mehr vergessen. Ein Stück mehr fängst du an, von dir zu verleugnen. Die Spaltung hat begonnen. Die Spaltung in mitten deines Geistes. Eine Getrenntheit, die mehr und mehr zu einem Brennen anwächst. Eine Getrenntheit, die alles verzehrt. Früher oder später verzehrt sie jegliche Form, jegliches Ding, alles was du von dir abgespalten und in die Welt gestellt hast. Am Ende verzehrt sie sogar deinen Körper, der du glaubtest zu sein.

Dieses Brennen ist die Wut, die Angst, der Ärger, jegliche Verwirrung im Geiste, die verzweifelt sucht, die Kontrolle zurück zu erlangen. Du gibst die Kontrolle jemanden, der morgens aufsteht, die Zähne putzt, die Kinder zur Schule bringt und dann funktioniert wie ein Uhrwerk, um abends wieder die Kinder ins Bett zu bringen, die Zähne zu putzen und am nächsten Tag wieder funktioniert, die Zähne putzt, die Kinder zur Schule fährt. Du glaubst, du seist dieser Jemand, der da da „draussen“ für alle sichtbar umherläuft. Es siehst für dich so aus, als sei jemand gekommen, um der Welt seinen Stempel aufzudrücken, sie zu formen, zu biegen und nach seinem Wohlgefallen zu verändern.

Was war geschehen?

Du glaubtest jemand werden zu müssen und als du jemand geworden warst, hast du vergessen zu fragen, wer du bist? Du bist jetzt jemand, sichtbar für alle. Jeder will, dass du etwas darstellst. Jeder will dich sehen, betrachten und hat dabei vergessen, dass das Einzige, was er da draußen sehen kann er selbst ist. So findest du dich in einem Spiegelkabinett wieder. Das Brennen wird immer schlimmer. Und so ist dein Leben fast vorbei. Alle Formen, die du mit viel Mühe in den Raum stelltest musst du jetzt wieder loslassen, du hältst fest, kannst die Ungeheuerlichkeit nicht

akzeptieren. Du glaubst noch immer, du existierst irgendwo da draußen in der Welt. So lässt du deinen Körper zurück, da du glaubst ein Besucher in einer gegebenen Welt zu sein, immer noch in der Überzeugung verhaftet, zwischen dir und der sichtbaren Welt gebe es eine Spaltung. So verlässt du scheinbar diesen Körper, um wieder zurückzukommen, um dich von Neuem von der Echtheit dieser Welt zu überzeugen.

Du warst niemals wirklich weg und eines Tages bringst du den Mut auf, deinen Irrtum zu korrigieren. Dann bist du zu Hause und weist, dass du niemals irgendwohin gereist bist. Du weist, dass du alles bist, die Welt und du ist ein und dasselbe. Du wunderst dich, du hast noch immer einen Körper, du scheinst noch immer hier zu sein und gleichzeitig ist da dieser Raum, diese Weite, in die du dich jede Sekunde deines Lebens hinein begibst.

Der Wunsch jemand zu sein, hat dich vollkommen verlassen. Du bist frei, in jeder Sekunde dich völlig neu zu erfinden. Du bist frei alles auszudrücken oder eben auch nicht. Die Freiheit ist gewaltig, sie kommt mit Übermacht und reißt alles weg, was in der Welt der Illusionen überleben möchte. So stehst du da, nackt und allein, völlig schutzlos, denn es gibt niemanden mehr, der eines Schutzes bedürfte. Du bist der Raum und alles ist gleichgültig, du hast die Fähigkeit zu unterscheiden verloren. Dein Leben geschieht und es gibt nichts, was du dagegen unternehmen könntest.

8. Die vollkommene Vergessenheit von Ochs und Hirte

Alle weltlichen Begierden sind abgefallen und zugleich hat sich auch der Sinn der Heiligkeit spurlos geleert. Verweile nicht vergnügt am Ort, in dem der Buddha wohnt. Gehe rasch vorüber, am Ort, an dem kein Buddha wohnt. Wenn einer an keinem von beidem hängen bleibt, kann sein Innerstes niemals durchblickt werden, auch nicht von Tausendäugigen. Die Heiligkeit, der Vögel Blumen, weihen, ist nur eine Schande.

Der Ochse und der Hirte verschwinden in der großen Leere

Leer ist der Raum, wartend und hingebend spannt er sich auf, bereit dich aufzunehmen. Niemand ist hier, um dies zu bezeugen. Niemand ist hier, um den Raum mit Formen zu füllen. Der Raum bist du, doch du, der du liest träumst ein Spiel.

In diesem Spiel gibt es nur dich, doch verlierst du dich darin und verwechselst dich mit den Formen dieser Welt. Du vergisst, du kämpfst, du leidest, weil du dich selbst mit der Welt da draußen verwechselst. Du bist die Welt und du denkst, du bist in einer von dir getrennten Welt hineingestellt worden. Einer unveränderbaren Welt, der du dich so gut wie möglich anzupassen suchst. Jeder erfolgreiche Versuch der Anpassung lässt dich ein Stück mehr vergessen. Ein Stück mehr fängst du an, von dir zu verleugnen. Die Spaltung hat begonnen. Die Spaltung in mitten deines Geistes. Eine Getrenntheit, die mehr und mehr zu einem Brennen anwächst. Eine Getrenntheit, die alles verzehrt. Früher oder später verzehrt sie jegliche Form, jegliches Ding, alles was du von dir abgespalten und in die Welt gestellt hast. Am Ende verzehrt sie sogar deinen Körper, der du glaubtest zu sein.

Dieses Brennen ist die Wut, die Angst, der Ärger, jegliche Verwirrung im Geiste, die verzweifelt sucht, die Kontrolle zurück zu erlangen. Du gibst die Kontrolle jemanden, der morgens aufsteht, die Zähne putzt, die Kinder zur Schule bringt und dann funktioniert wie ein Uhrwerk, um abends wieder die Kinder ins Bett zu bringen, die Zähne zu putzen und am nächsten Tag wieder funktioniert, die Zähne putzt, die Kinder zur Schule fährt. Du glaubst, du seist dieser Jemand, der da „draussen“ für alle sichtbar umherläuft. Es siehst für dich so aus, als sei jemand gekommen, um der Welt seinen Stempel aufzudrücken, sie zu formen, zu biegen und nach seinem Wohlgefallen zu verändern.

Was war geschehen?

Du glaubtest jemand werden zu müssen und als du jemand geworden warst, hast du vergessen zu fragen, wer du bist? Du bist jetzt jemand, sichtbar für alle. Jeder will, dass du etwas darstellst. Jeder will dich sehen, betrachten und hat dabei vergessen, dass das Einzige, was er da draußen sehen kann er selbst ist. So findest du dich in einem Spiegelkabinett wieder. Das Brennen wird immer schlimmer. Und so ist dein Leben fast vorbei. Alle Formen, die du mit viel Mühe in den

Raum stelltest musst du jetzt wieder loslassen, du hältst fest, kannst die Ungeheuerlichkeit nicht akzeptieren. Du glaubst noch immer, du existierst irgendwo da draußen in der Welt. So lässt du deinen Körper zurück, da du glaubst ein Besucher in einer gegebenen Welt zu sein, immer noch in der Überzeugung verhaftet, zwischen dir und der sichtbaren Welt gebe es eine Spaltung. So verlässt du scheinbar diesen Körper, um wieder zurückzukommen, um dich von Neuem von der Echtheit dieser Welt zu überzeugen.

Du warst niemals wirklich weg und eines Tages bringst du den Mut auf, deinen Irrtum zu korrigieren. Dann bist du zu Hause und weißt, dass du niemals irgendwohin gereist bist. Du weißt, dass du alles bist, die Welt und du ist ein und dasselbe. Du wunderst dich, du hast noch immer einen Körper, du scheinst noch immer hier zu sein und gleichzeitig ist da dieser Raum, diese Weite, in die du dich jede Sekunde deines Lebens hinein begibst.

Der Wunsch jemand zu sein, hat dich vollkommen verlassen. Du bist frei, in jeder Sekunde dich völlig neu zu erfinden. Du bist frei alles auszudrücken oder eben auch nicht. Die Freiheit ist gewaltig, sie kommt mit Übermacht und reißt alles weg, was in der Welt der Illusionen überleben möchte. So stehst du da, nackt und allein, völlig schutzlos, denn es gibt niemanden mehr, der eines Schutzes bedürfte. Du bist der Raum und alles ist gleichgültig, du hast die Fähigkeit zu unterscheiden verloren. Dein Leben geschieht und es gibt nichts, was du dagegen unternehmen könntest.

9. Zurückgekehrt in den Grund und Ursprung

Aus dem Anfang ist es rein, und es gibt keinen Staub. Dort beschaut Einer den wechselnden Aufgang und Untergang des Seienden und wohnt selbst in der gesammelten Stille des Nicht-Machens. Er lässt sich nicht von vergänglichen Trugbildern der Welt täuschen und bedarf keiner Einübung mehr. Blau fließen die Ströme, grün ragen die Gebirge. Er sitzt bei sich selbst und beschaut den Wandel aller Dinge.

Dein Leben ist zu reiner Meditation geworden. In Allem erkennst du das Leben und Sterben, das Kommen und Gehen, das Werden und Vergehen. Alles ist so, wie es sein soll. Du erkennst die Schönheit deines Weges und die Perfektion der Welt. Du siehst deinen Weg klar und deutlich vor dir liegen. Am Anfang deines Weges dachtest du, da wäre jemand, der sich durch die Welt bewegt. Jetzt bewegt sich die Welt durch dich. Innerlich bist du ruhig und klar, völlig unberührt von den Stürmen, die durch dein Leben ziehen und doch ganz und gar präsent.

Scheitern & Vertrauen auf dem Weg nach Hause

In jeder Katastrophe schlummert schon der Keim der Gnade.

Es gibt Situationen, in denen alle Lösungsversuche fehlschlagen. Das Leben scheint sinnlos zu sein. Doch selbst eine äußerst schmerzliche, scheinbar unannehmbare Situation hat im tiefsten Grunde ihr Gutes, und in jeder Katastrophe schlummert schon der Keim der Gnade.

Nicht zu Wissen ist ein Tor zum Sein

Manchmal bedeutet Aufgeben, keinen Versuch mehr zu machen, zu einem Verständnis zu kommen und sich mit dem Nichtwissen anzufreunden. Diese Form der Hingabe ist der Wechsel vom inneren Widerstand zum Annehmen. Vom „Nein“ zum „Ja“. Was immer du voll und ganz akzeptierst, führt dich zum Frieden, selbst, wenn du zulässt, dass du nicht akzeptieren kannst und Widerstand leistest.

Authentisches Wachstum

Lass das Leben in Ruhe. Lass es sein. Dann spürst du auf einmal eine Kraft in dir, die stärker ist als alles andere.

Das Unannehmbare anzunehmen ist die tiefe Quelle der Gnade auf dieser Welt.

Eckart Tolle.

Vertrauen lernen

Leid liegt in deiner Wahrnehmung der Sache, niemals in der Sache oder Situation selbst. Das, was du Leid nennst, ist der Versuch, die Sache/Situation ändern (vermeiden) zu wollen.

Vertrauen bedeutet freierwerden von allen Annahmen und Konzepten, die auf der Basis ungefühilter, unangenehmer Traumata die eigentliche Natur der Sache überdecken.

Die folgenden sieben Schritte ermöglichen dir in vielen Situationen deines Lebens inneres Wachstum und lassen die Eindrücke in deinem Leben zu vollständigen Erfahrungen werden. Ein Schritt ergibt sich automatisch aus dem vollständigen Erleben des vorangegangenen.

Auch wenn der Weg magisch, geheimnisvoll und unplanbar erscheint, ist es doch hilfreich zu wissen dass er einem Sinn, einem evolutionärem Gedanken folgt. Wie auch immer du ihn für dich formuliert, du wirst feststellen, dass ein Same in der Erde einen Trieb hervorbringt, der sich nach dem Licht ausrichtet. Evolution folgt einer Richtung. Du bist der Samen.

Folgende Schritte sollen dir helfen diesen Weg besser zu verstehen, auch wenn du am Ende erkennst, es gibt nichts, was du mit deinem Verstand festhalten könntest. Doch hier, fast am Ende des Weges hast du bereits deine eigenen Erfahrungen gemacht und kennst deine eigenen Gesetzmäßigkeiten.

Schritt 1: Schmerz

Leben beinhaltet Schmerz. Sobald wir uns mit unserem feststofflichen Körper in der 3D-Welt bewegen und ihn als etwas persönliches ansehen, erfahren wir Leid. Wenn wir uns stoßen, schmerzt der Körper. Bekommen wir eine Ohrfeige, tut uns die Wange weh. Fangen wir jetzt einen Streit an, vergrößern wir das Leid. Du kreierst vielleicht eine Geschichte von Wut und Ärger um dich herum, gehst in die Psychologie und führst unter Umständen noch andere Geschichten an, in denen du geschlagen wurdest. All das vergrößert dein Leid. Bleiben wir doch einen Moment bei deiner Wange. Sie ist rot, stärker durchblutet als sonst. Das ist alles. Bleibst du bei dir, wird nichts weiter geschehen. Du hältst lediglich den Raum, indem du die rote Stelle deiner Wange erfährst. Das ist alles. Wenn es dir einmal gelingt, verstehst du, was Vertrauen ist.

Schritt 2: Vertrauen

Du gehst durch das hindurch, was du sonst vermieden hast. Du hältst an, bleibst einfach stehen und gehst in die Erfahrung. Du siehst das Leben auf dich zukommen. Einmal ist es dir bereits

gelingen, nicht zu handeln, du erinnerst dich, bewertest nicht. Die Situation kommt und erfasst dich voll und ganz. Jegliche Manipulation ist dir fremd geworden. Deine Entwicklung nimmt Fahrt auf. Die Angst weicht mehr und mehr dem Vertrauen. Das Leben schenkt dir von nun an immer mehr Situationen, in denen du lernen kannst, ganz bei dir zu bleiben.

Schritt 3: Freude

Du bist dein eigener Meister geworden. Die Macht fängt an, zu dir zurück zu fließen. Du erinnerst dich mehr und mehr daran, wer du wirklich bist. Durch dein Nicht-Handeln fließen deine abgespaltenen Anteile zu dir zurück. Dies geschieht über Raum und Zeit hinweg. Alte Verstrickungen lösen sich auf. Lange gehaltene Emotionen lösen sich aus deinen Körpern. Deine Beziehungen fangen an, sich zu verändern. Alles was du jemals auf diesem Planeten gesagt oder getan hast, verbindet sich wieder mit dir. Dein Unterbewusstes beginnt verstärkt aufzusteigen, und du entlässt alte Ladungen. Erinnerungen an frühere Leben können sich einstellen. Du erkennst Menschen aus früheren Leben und heilst in dir die alten, mit in den Tod genommenen Themen. Deine Freiheit, du selbst zu sein, beschwingt dein ganzes Leben. Du lebst verstärkt aus deiner Mitte heraus und wirst immer unempfindlicher für Manipulationen jeglicher Art. Du fängst an, deine wahre Natur zu entdecken und erkennst die Freude als natürlichen Ausdruck des Lebens auf dem Planeten.

Schritt 4: Verzückung

Die Dämme des Egos werden immer durchlässiger. Du kennst mittlerweile die Quelle der reinen Freude und hast gelernt, zwischen Spaß, Ablenkung und wahrer Freude zu unterscheiden. Du erfährst den ursprünglichen Fluss des Lebens. Dein Herz erwacht zu einem Zentrum der Liebe und führt dich von nun an in immer tiefere Dimensionen des Seins. Die Expansion, die du erfährst, ist enorm. Gegensätze integrierst du spielerisch. Der Rausch der Liebe berauscht dich und öffnet dich für das Leben. Du hast die Kontrolle verloren, und alles, an was du jemals geglaubt hast, ist dir entglitten. Du erfährst den Rausch des Lebens. Entrückt aus der 3D Welt, ohne Fassung ohne Richtung. Alle Formen lösen sich auf. Der Magier in dir nimmt seinen ersten berauschten Atemzug und führt dich in die höheren Dimensionen. Der wilde Tanz des Lebens ist zu einem permanenten Höhepunkt geworden.

Schritt 5: Stille

Der erste Rausch hat sich gelegt. Der Raum dehnt sich unendlich weit aus. Ein Gewährsein stellt sich ein, nichts verneinend. Der Handelnde ist endgültig gestorben. Die Illusion der Illusion ist

enttarnt. Die Tabula Rasa liegt offen vor Dir. Das Leben ist zu einer lautlosen einzigen Schwingung im All verschmolzen. Die große Stille. Hier begegnest du Deiner Angst, ein Niemand zu sein. Die erste Angst offenbart sich. Der, von dem du so überzeugt warst, hat niemals existiert. Niemand war je wirklich anwesend. Die Vorstellung eines individuellen Selbst wirkt wie ein verlorenes Kind. Die Stille umschließt dich, nimmt dich in die Arme und hält dich an der Stelle deines individuellen Selbst. Niemals warst du Gott (der Quelle) so nahe wie in diesem Augenblick.

Schritt 6: Glückseligkeit

Glückseligkeit bedeutet Wissen. Du bist dir selbst begegnet. Hast gelernt zu unterscheiden. Äußeren „Zwängen“ begegnest du in Ruhe und in Liebe zu dir selbst. Du bist bereit, das Leben zu leben. Tauchen Zweifel auf, bist du ihnen nicht länger hörig. Du lässt sie zu und betrachtest sie als natürlichen Ausdruck des Lebens. Die Verbindung zur Quelle stärkst du mit jedem Atemzug. Du bist frei und folgst dem natürlichen Fluss des Lebens. Der Wunsch, die Welt in ihrem Erwachen zu unterstützen, bestimmt immer mehr dein Leben. Mutter Erde und du ist Eins. Alles was du für sie tust, erfährst du als pure Glückseligkeit.

Schritt 7: Konzentration

Konzentration ist Meditation in Bewegung. Du erinnerst dich an Deine Aufgabe, mit der du auf die Erde gekommen bist. Du bist zum Fokus deiner Seele geworden. Du verabschiedest mehr und mehr Dinge aus Deinem Leben. Du übergibst dein „SoSein“ der Quelle. In diesem Zustand bist du frei vom Unbewussten. Du lernst, deine neuen Fähigkeiten zum Wohle Aller einzusetzen. Du bist zum bewussten Schöpfer geworden und erschaffst eine Neue Welt. Vergebung befreit uns und die Anderen und ermöglicht allen Beteiligten, die alten Geschichten loszulassen. Dann und nur dann sind wir frei, um eine positive Zukunft zu erschaffen.

Erwachen bedeutet freierwerden von allen Annahmen und Konzepten, die auf der Basis ungefühilter, unangenommener Traumata die eigentliche Natur der Seele überdecken.

aus Markus Schneider – Erwachen – Die Zeit ist Jetzt
ISBN: 978-3-88-844587-1

10. Das Hereinkommen auf den Markt mit offenen Händen

Die Reisigpforte ist fest verschlossen., und selbst der weiseste Heilige, kann ihn nicht sehen. Er hat sein gelichtetes Wesen schon tief vergraben und erlaubt sich, von befahren Geleisen der alterwürdigen Weisen sich abzuwenden. Bald kommt er mit einem ausgehöhlten Kürbis herein auf den Markt, bald kehrt er mit einem Stab in seine Hütte zurück. Wie es ihm gefällt, besucht er die Weinkneipen und Fischbuden, um die betrunkenen Menschen zu sich selbst erwachen zu lassen.

Das Leben hat dich geläutert. Du weilst wieder unter den Menschen. Es macht dir Freude dein Leben bewusst zu gestalten. Du entdeckst jetzt nach und nach deine Form, frei von jeglichen Urteilen und Meinungen, du gehst deinen Weg und erlaubst allen um dich herum ihren Weg in aller Freiheit zu gehen. Dein Leben ist zu einem Kunstwerk aus Schönheit und Ästhetik geworden. Es ist dir nicht egal, was aus dir wird. Die Liebe flüstert dir leise zu und inspiriert dich deinen Weg voller Schönheit und Anmut zu gehen.

Das Geheimnis der Liebe

Was ist Liebe?

Alles was uns über die Liebe erzählt wurde ist nicht die Liebe.

Alles was im Namen der Liebe getan wurde ist nicht die Liebe.

Alles was im Namen der Liebe errichtet wurde ist nicht die Liebe.

Die Liebe ist nicht etwas worüber du sprechen kannst.

Die Liebe ist nicht etwas was du tun kannst.

Die Liebe ist nicht etwas worüber du erzählen kannst.

Alles, was uns beigebracht wurde ist nicht die Liebe.

Jetzt fragst du, was ist die Liebe?

Die Liebe ist Alles. Sie ist schlicht und wunderschön zugleich.

Der, der versucht etwas zu sein hat die Liebe nicht verstanden.

Der, der Antworten möchte ist nicht der, der der Liebe entspricht.

Der, der Antworten möchte ist das Ergebnis jahrelanger Konditionierungen.

Der, der Antworten möchte ist das Ergebnis von Erziehung und Bildung.

Der, der Antworten möchte ist das Ergebnis von Regeln und Höflichkeit.

Der, der Antworten möchte ist die Angst nicht dazugehören zu dürfen.

Antworten hat die Welt derzeit viele. Das Geschrei derer, die glauben alles zu wissen ist zu einem verzweifelt letzten Akt angeschwollen. Der verzweifelte Versuch, die Kontrolle des verängstigten kleinen Ichs doch noch aufrecht erhalten zu können lässt die Welt immer lauter werden.

Frage dich, wer ist es, der nach Antworten giert?

Es ist die nagende Ungewissheit des kleinen Ichs. Nicht zu wissen wer du bist.

Es ist die Angst vor der ungeheuerlichen Wahrheit.

Die Angst vor der größten Offenbarung in deinem Leben.

Es ist die Angst, die Bedeutungslosigkeit vor Augen, nicht loslassen zu wollen.

In all dem Lärm der Bedeutungslosigkeit existiert der Fragende, der Kontrollierende, der, der erzogen wurde höflich zu sein. Der, dem gesagt wurde, er solle antworten, wenn er gefragt würde. Doch der, der da antworten kann ist nichts anderes als ein Sprachrohr der lärmenden Welt.

Nur in der Stille, zurückgeworfen auf dich selbst, erkennst du die Liebe.

Die Stille vermag es dir zuzuhören, wenn die Welt um dich herum zu toben beginnt.

Die Stille ist es, in der du der Welt begegnest.

Die Stille ist es, die alles hervorbringt.

Die Stille ist es, die dich zurück nach Hause bringt.

Zu Hause, ist der Ort, an dem du ein niemand sein kannst.

Der Ort der Bedeutungslosigkeit.

Ein Ort der Stille, so kraftvoll und schön, dass es die Liebe gewesen sein muss, die ihn in dir versteckte.

Es ist der Ort jenseits aller Zweifel und Fragen.

Es ist der Ort an dem die Klarheit zu dir spricht.

Du erkennst die Klarheit an ihrer Direktheit.

Du erkennst die Klarheit an ihrer Kompromisslosigkeit.

Du erkennst die Klarheit an der Abwesenheit von Fragen.

Es ist die Klarheit, die dich ganz und gar auffrisst.

Es ist die Abwesenheit von Fragen.

Du bist selbst zu deiner Frage geworden.

Du hast dich geöffnet, hast dir selbst erlaubt, dich von deiner Frage berühren zu lassen.

So fließt alles zu dir zurück.

Und am Ende fürchtest du dich vor deiner Größe.

Du fürchtest dich davor jemand zu sein.

Du fürchtest dich davor gesehen zu werden.

Am Ende Frage dich selbst: Wer war das, der mich die ganze Zeit durch das Leben hetzte? Wer war das, der mich mit endlosen Fragen traktierte? Nimm ihn in die Arme wie eine Mutter, die weiß, dass die Zeit gekommen ist, das Kind in die Welt zu entlassen.

Denn die Welt ist perfekt und was könntest du sein, außer ein Teil von ihr? So lasse los und wisse du bist die Welt, bereit zu lieben, bereit der Sprache deines Herzens zu folgen, auch wenn du nicht sehen kannst wohin sie dich führt. Denn wer bist du zu wissen, was Gottes Wille ist?

Der, der nicht weiß, ist bereit sich der Liebe zu ergeben.

Das Versprechen der Liebe Teil

Wo du auch suchst, am Ende wirst du immer mich finden.

Ich bin im Kern allen Lebendigen. Nichts existiert ohne mich.

Alles was nicht auf mir gebaut ist vergeht.
Erkenne das Vergängliche in der illusorischen Welt der Materie.
Das was Du bist existiert außerhalb von Raum und Zeit.
Erinnere Dich, Du reine Seele.

Wer bin ich fragst du dich?
Ich bin die unendliche Existenz Gottes auf Erden.
Durch mich wurdest Du geboren, durch mich wirst Du zurückkehren.
Lade mich ein in Dein Leben.

Hartnäckig hältst Du fest, an einem Körper, der Dir gegeben wurde
Dein Körper ist die Illusion dieser Welt.
Dein Körper und Mutter Erde sind ein und das Selbe.

Oh Liebes Menschenwesen, siehe, du bist nicht dein Körper.
Wie wundervoll Du strahlst im Lichte Deines Seelenkleides.

Geschrieben von dem, der sich immer weiter in der Liebe verliert.

8 Essentielle Fähigkeiten des Kriegers auf dem Weg nach Hause

Dein Körper weist dir von ganz allein den Weg nach Hause. Er braucht weder geheilt, noch behandelt zu werden. Alles, was er möchte, ist **wahr**-genommen zu werden. Er kommuniziert beständig mit dir. Er sendet dir Botschaften in Form von **Gefühlen, inneren Bildern und Körperwahrnehmungen**. Der Krieger erkennt jede Kommunikation als Informationen an, er vertraut der Weisheit dieser Kommunikation und öffnet sich diesem inneren Weg. Dein Körper und das Pferd kommunizieren auf die gleiche Art und Weise mit Dir. Das Pferd hilft uns, unseren eigenen Körper wieder zu vertrauen und als Botschafter zwischen den Welten wieder zu ent-decken.

Dabei ist es hilfreich:

1. Gefühle als Informationsquellen zu betrachten.
2. Unangenehme Gefühle ertragen ohne in Panik zu geraten.
3. Die Gefühle anderer zu spüren und sich darin mit bewegen, wiederum ohne in Panik zu geraten.
4. „Schlechtes Benehmen“ als eine Form der Kommunikation zu erkennen.
5. Die Mechanismen geteilter Gefühle zu verstehen: zu unterscheiden zwischen lehrreichen persönlichen Gefühlen, konditionierten emotionalen Mustern (Falsches Selbst), Ansteckung, Empathie, Ambience und emotionelle Resonanz.
6. Der Versuchung zu widerstehen, gegenüber Menschen, Pferden und anderen Wesen in unangenehmen Situationen in aggressiver Weise als „Helfer“ aufzutreten.
7. Einen sicheren psychologischen Raum zu schaffen, wie Kathleen Ingrams es nennt: „Festhalten des heiligen Raums der Möglichkeiten“. Diese höchst mitfühlende Form der Geduld (offen, vorurteilsfrei, mit Respekt vor der inneren Weisheit des anderen) ist essentiell, um auf die innovativen Lösungen zugreifen zu können, die sich aus der achten Fähigkeit ergeben:
8. Das authentische Selbst wieder zu entdecken und zu aktivieren.

Ansteckung: Wenn z.B. in einem Raum ein Gefühl von einem Menschen unbewusst auf den Anderen übertragen wird.

Empathie: Wir fühlen bewusst was in anderen vorgeht und können es von unseren eigenen Gefühlen unterscheiden

Ambience: Bezieht sich speziell auf die Gefühle an einem Ort. Orte können sich mit Emotionen aufladen (Schlachthaus vs. Tempel)

Emotionelle Resonanz: Ein Thema (Trauma) betrifft mehrere Personen und oder Pferde im Raum und verstärkt sich gegenseitig.

nach Linda Kohanov: Botschafter zwischen den Welten

Mythos Autorität – Eine kurze Geschichte von Gunniver einer jungen Stute

Generationen von Menschen haben aufgegeben, haben resigniert und sich dominanten Führern ergeben, aus der irrigen Annahme keine Wahl zu haben. Lass dich überraschen, wie Gunniver eine junge Stute mir heute einen Ausweg anbot.

Seit Jahresanfang habe ich die Möglichkeit, auf dem alternativen Pferdehof ArhönA zusammen mit 80 Pferden neue Wege in der Ausbildung von Mensch und Pferd zu erkunden. Seit über 10 Jahren bilde ich nun Führungskräfte aus und habe stetig Wege gesucht, wie wir das alte Bild von Herrschen und Dienen endlich überwinden können und zu einem kooperativen Miteinander gelangen.

Ich genieße jeden Tag, der es mir ermöglicht, mit den Pferden zu sein, denn sie bieten einem immer Gelegenheiten, mehr über sich selbst zu erfahren. Heute zeigte mir Gulliver, eine junge, gerade eingerittene Stute, was sie von Dominanz hält.

Dominanzverhalten in der Pferde- und Führungskräfteausbildung, genauso wie in der Kindererziehung scheint eine wichtige Erziehungsmaßnahmen zu sein, so wird es zumindest von vielen Experten immer wieder betont. So ist von aggressiven Pferden und Kindern die Rede, oder von unwilligen Mitarbeitern, an denen sich schon so manche Pferdetrainer, Eltern und Führungskräfte die Zähne ausgebissen haben. Schnell fühlen wir uns dazu aufgerufen, uns durchzusetzen, die Grenzen deutlich zu machen, oder ein deutliches Zeichen (Bestrafung) zu setzen, das Fass ist schließlich bereits übergelaufen.

So dachte ich auch eine Zeitlang über Gunniver. Sie wurde mir als eine gut im Schritt und Trab angerittene Stute vorgestellt. Zu Anfangs schien mir das Bild recht stimmig. Sie reagierte auf meine Hilfen im Schritt und im Trab und schließlich wagte ich auch den Galopp. Sie schien alles zu verstehen, was ich von ihr wollte. Mit der Zeit baute sich eine immer deutlicher werdende Spannung in ihr auf, die sich beim Angaloppieren in einigen Buckellepisoden entlud. Auch ignorierte sie schließlich meine Schenkelhilfen völlig, so dass ich sie überhaupt nicht mehr dazu veranlassen konnte sich nur einen Schritt weit zu bewegen. Selbst bei der Bodenarbeit war sie eher Träge und schwer zu bewegen.

Irgendwie musste ich mein Verhalten verändern und so dachte ich, was wäre, wenn mir Gulliver jedes Mal, wenn ich versucht war, auf sie auf irgendeine Art und Weise Druck auszuüben eine Alternative anbot? Was wäre, wenn ich die ganze Zeit nur nicht aufmerksam genug mir ihr gewesen wäre und ich die Möglichkeiten, die sie mir bot einfach ständig übersah? Also musste ich alle gut gemeinten Tips und Spielchen, die mir vorgeschlagen wurden wieder vergessen und meine eigenen Ideen und Vorstellungen was zu tun sei völlig loslassen. Und siehe da, es boten

sich mir ungeahnte Möglichkeiten. Ich sattelte sie, band ihr das Knotenhalfter um und nahm sie mit in die Reithalle.

Ich fühlte mich, als wäre ich heute zum ersten Mal mit Gunniver in der Reithalle. Ich stand da und hatte keine Idee, was zu tun sei. Und dann fixierte ich einen Punkt an der gegenüber liegenden Seite der Reithalle an und ging darauf zu. Gulliver folgte ohne ein Zögern. Dann wendete ich abrupt und fixierte ein neues Ziel an. Dann wechselte ich immer schneller die Richtung und jedes Mal wenn wir ein neues Ziel ansteuerten, hatte ich das Gefühl unsere Leben hinge irgendwie davon ab. Ich war völlig vertieft in dem Spiel und dachte mir immer wieder neue Aufgaben aus.

Noch nie hatte ich so viel Energie und Freude zusammen mit Gulliver verspürt. Dann legte ich eins drauf und ließ sie das Ganze im Trab und Galopp mit mir spielen. Es machte uns einen riesen Spaß durch die Halle zu jagen, schnelle Richtungswechsel und abrupte Stops hinzulegen. Ich sah uns schon beim nächsten Barrel Race gewinnen. Beim Angaloppieren legte sie zwar immer noch einige Buckler ein, doch das störte mich nicht im Geringsten, ich ignorierte es einfach und dachte mir statt dessen noch immer schnellere Spiele aus, so dass sie gar nicht mehr zum buckeln kam. Dann zog ich ihr Halfter und Sattel aus und wir machten einfach weiter und tobten durch die Halle, egal was ich auch machte, sie war bemüht so gut sie konnte mir zu folgen. Sie achtete stets darauf mich nicht zu überrennen und zeigte sich auch sonst sehr feinfühlig und achtsam.

Gut sagte ich mir, dann machen wir ein Wettrennen quer durch die Halle und rannte los. Keine Sekunde später galoppierte sie an mir vorbei und wartete geduldig am anderen Ende der Halle, bis ich wild schnaubend die 60 Meter hinter ihr hergesprintet kam. Ok, dann spielen wir jetzt, wer als letztes ankommt hat gewonnen, da rechnete ich mir doch eine Chance aus und fing an, ganz gemächlich durch die Halle zu schreiten. Das schien sie nicht im Geringsten zu interessieren, sie blieb einfach stehen. Gut dachte ich, sie hat wohl einfach das Interesse an meiner Albernheit verloren und ging langsam weiter. Was dann geschah ließ mich völlig Erstaunen. Als ich schließlich an der Bande angekommen war, blickte sie zu mir herüber und trottete ganz gemächlich herbei. Schon wieder gewonnen dachte ich und musste laut lachen. Danke für die vielen Lektionen heute.

Mittlerweile waren wir beide vom vielen herumtoben nass geschwitzt und so beschloss ich unser Spiel für heute zu beenden und ließ sie noch ein wenig allein die Halle erkunden. Neugierig inspizierte sie einige Ecken, lief kreuz und quer durch die Halle, bis sie sich plötzlich von einer an der Reithalle vorbeifliegenden Plane erschreckte und dann gerade Wegs auf mich zu galoppierte, sich direkt neben mich stellte, um mit mir zusammen Wind und Plane bei ihrem Treiben zuzusehen.

Endlich dachte ich, habe ich gefunden, wonach ich die letzten Wochen bei der Arbeit mit den Pferden immer gesucht hatte. Ich fragte mich die ganze Zeit, wie muss es wohl sein, wenn ich all

die Spiele, Tricks und Konditionierungen und Dominanzspiele loslassen könnte und einfach mit den Pferden bin? Heute habe ich es erfahren und fühle mich unglaublich glücklich und befreit. Ich habe mich zusammen mit Gunniver einfach treiben lassen und war gleichzeitig hellwach und hatte irgendwie das Gefühl unser beider Leben hinge davon ab, ob wir jetzt das von mir gewählte Ziel erreichten oder nicht.

Und das, was mir theoretisch schon klar war, wurde heute Gewissheit. **Der Weg nach Hause** heisst, dem Leben in all seiner Widersprüchlichkeit völlig zu vertrauen und der Welt wie ein Kind zu begegnen, mit staunenden Augen und offenen Herzen, genau so, wie wir es alle im Sandkasten getan haben, wenn wir völlig im Spiel versunken, um uns herum alles vergessen hatten und es das Wichtigste auf der ganzen Welt war, den nächsten Sandkuchen zu backen, auch wenn die Mutter uns schon zehn Mal zum Essen gerufen hatte.

So wie ich Gunniver einer Zeit lang begegnete fühlen sich wohl viele von uns in der Schule oder später im Berufsleben. Missverstanden, überfordert und autoritär misshandelt. Die menschliche Psyche bedarf einer Umorientierung. Die Meisten von uns resignieren irgendwann unter einer autoritären Führung und funktionieren nur noch. Die Kreativität ist einer Lethargie gewichen, die nur darauf aus ist, nicht aufzufallen, keine Fehler zu machen und irgendwie durchzukommen. Genauso reagieren Pferde unter einer autoritären Anleitung. Irgendwann machen sie alles, was du von ihnen verlangst, sie funktionieren dann einfach nur noch, ihre Augen sind leer und die Seele scheint sie bereits verlassen zu haben und innerlich, warten sie nur darauf, bis sie jemand erlöst und wieder zurück ins Leben holt.

Wir alle treffen im Leben eine existentielle Entscheidung, bewusst oder unbewusst. Aber ich glaube jeder Einzelne ist sich insgeheim im Klaren darüber, wie er sich entschieden hat. **Wofür setze ich meine Lebensenergie ein?** Mich perfekt an ein autoritäres System anzupassen oder mich in meiner Einzigartigkeit zu erkennen und ein freies Leben zu führen? Wie auch immer du dich mich entscheidest. Eins ist sicher, es wird deine ganze Energie verzehren.

Danke Gunniver.

Markus Schneider
Schönberghof 3
88693 Deggenhausertal
www.evolution-management.net