

# Krieger des Herzens

Handbuch einer natürlichen Mystik  
oder die Kunst sich auf eigenen Lebenswegen  
selbst zu entfalten

Lupus M. Richter

Inklusive:  
„Eine etwas andere Schöpfungsgeschichte“  
Ausblick: „2012 ff.“



# Krieger des Herzens

## Handbuch einer natürlichen Mystik

oder die Kunst sich auf eigenen Lebenswegen selbst zu entfalten

### Teil I ~ Poesie

I.

S. 8

#### Ein Krieger des Herzens achtet und ehrt die eigene Mitte

Der Leib ist der Tempel des Höchsten und Heiligsten, Werkzeug und Medium der Verwirklichung des göttlichen Lichts in dieser Welt. Das Herz ist der Tabernakel, Schatzkammer des göttlichen Lichts, das diesem Leben Kraft und Liebe gibt. Nabelschnur zum höchsten Herzen. Über die eigene Mitte spricht das göttliche Herz zu uns – führt und leitet uns auch durch neblig undurchsichtige Situationen des Lebens. Der Zugang zum Höchsten und Tiefsten, zu Liebe und Wahrheit, zum reinen Sein & Handeln findet sich stets in der eigenen Mitte.

II.

S. 10

#### Ein Krieger des Herzens lebt und handelt nur aus Liebe.

Ein Krieger des Herzens verbindet sich in all seinem Sein und Wirken mit dem Quell der Liebe in seinem Innern, denn sie ist das Elixier des Lebens. Wenn er im Herzen eins ist mit der Liebe, so sind auch all seine Handlungen in Liebe – in Achtung und Respekt und dem innigsten Wohlwollen allen Wesen gegenüber.

III.

S. 13

#### Ein Krieger des Herzens lebt und handelt nur in Wahrheit

Aus der eigenen Wahrheit, die sich über die eigene Mitte aus der Verbindung mit dem eigenen Herzen erschließt, entspringt die reine Handlung, die dem Wohle des Ganzen dient, den Segen des Höchsten hat – unabhängig davon, ob ich sie rational erfassen und verstehen kann, unabhängig davon, ob sie meiner Idee von „gut“ oder „liebepoll“ entspricht, unabhängig davon, ob sie von anderen anerkannt wird.

Reines Sein & Handeln – im Segen wandeln

S. 17

IV.

S. 18

**Ein Krieger des Herzens lebt die Einheit und teilt nicht in Gut und Böse**

Ein Krieger des Herzens lebt die Einheit und nimmt alles, was ihm darin geschieht, in dem Bewusstsein wahr, Teil dieser Einheit zu sein, nicht darüber oder daneben zu stehen. Er nimmt es an ohne zu bewerten, wie er auch bereit ist, sich selbst und das Ganze anzunehmen und versucht die Herausforderung, die Botschaft, den Sinn, das spiegelnde Bild, die Fruchtbarkeit, den Samen und die Möglichkeit, die darin liegt zu erkennen. Also findet er seine Haltung dazu und setzt mit Bedacht die nächsten Schritte.

V.

S. 20

**Ein Krieger des Herzens bewertet nicht – ist sich aber seiner Haltung bewusst**

Ein Krieger des Herzens anerkennt dass in allem und jedem ein göttlicher, d.h. liebender Kern lebt und wirksam ist und nach eigenen Möglichkeiten versucht, seine Lebensaufgaben so gut es eben geht zu erfüllen. Niemand kennt die Aufgabe, Herausforderungen und Möglichkeiten des anderen, niemand kann sich ein Urteil über die Wege erlauben. Ein Krieger des Herzens ist sich trotzdem in all dem seiner Haltung bewusst. Sie macht es ihm möglich sich den Dingen, Phänomenen und Ereignissen gegenüber zu verhalten und darüber seine Orientierung nicht zu verlieren.

VI.

S. 22

**Ein Krieger des Herzens achtet seine Fehler und umarmt sie liebevoll**

Ein Krieger des Herzens ist sich wohl bewusst dass alles im Universum natürlicherweise stets nach höherer Reife und Perfektion strebt, dass der „Wille zur Perfektion“ jedoch das Herz und den Raum eng macht und alle Natürlichkeit und Menschlichkeit und alle Liebe vertreibt. Ein Krieger des Herzens umarmt seine Fehler liebevoll, weil er weiß, dass sie die Tore sind, durch die hindurch Entfaltung geschieht und er voller Freude die Aufgabe annimmt, an ihnen Erfahrungen zu machen und durch sie hindurch über sich hinaus zu wachsen.

VII.

S. 23

**Ein Krieger des Herzens übernimmt bewusst die Verantwortung für seine Gefühle**

Ein Krieger des Herzens beachtet das jede tiefere Resonanz, die ein Mensch, eine Handlung oder ein Erleben bei ihm hervorruft, ein Hinweis darauf ist, dass da etwas in ihm berührt wird, was gesehen, wahrgenommen, beachtet, behandelt, geheilt, erlöst, entfaltet oder verwandelt werden will. Dafür übernimmt er selbst die Verantwortung, mit aller gebotenen Bewusstheit und Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

VIII.

S. 26

**Ein Krieger des Herzens folgt bereitwillig den Spuren seiner Freude und Liebe**

Ein Krieger des Herzens weiß sehr wohl dass es vor allem die Freude und das liebevolle pulsieren des Herzens ist, welches die Entwicklungspotentiale und Wachstumsmöglichkeiten anzeigt. Diese Gefühle sind die Boten von neu zu entdeckenden Potentialen und noch unerschlossenen Qualitäten und der Nektar, der die Kraft gibt, diese auch zu verwirklichen. Gerne folgt er ihren Hinweisen, denn er vergisst nie, dass das höchste Anliegen und die größte Freude des göttlichen Herzens die Entfaltung ist.

IX.

S. 28

**Ein Krieger des Herzens verneigt sich vor seinen Leiden**

Ein Krieger des Herzens weiß sehr wohl dass es zutiefst menschlich ist, nicht Leiden zu wollen, jedoch achtet er seine Leiden als höchste Lehrmeister, denn sie stacheln ihn an, die unangenehmsten und schwierigsten Entwicklungsaufgaben anzugehen, denen sich niemand gerne freiwillig stellt. Sie treiben ihn aus seiner menschlichen Schläfrigkeit und fordern ihn zu immer weiteren Entwicklungsschritten, zu Heilung & Reife heraus. Darum versucht er nicht sie zu überwinden, sondern er öffnet sich für die Lehren, die sie auf ihre Art vermitteln.

X.

S. 33

**Ein Krieger des Herzens achtet die Rhythmen des Lebens – in seinen Höhen und Tiefen**

Ein Krieger des Herzens vergisst nie, dass alles im Leben Schwingung ist und dass somit die Lebendigkeit und Entfaltung des Lebens und der Liebe von der Freiheit der Schwingung abhängt. Offen und bereitwillig nimmt er die Höhen und Tiefen seines Lebens an und entfaltet die Möglichkeiten, die ihnen zu eigen sind.

XI.

S. 36

**Ein Krieger des Herzens achtet den Tod als Tor zum Leben**

Ein Krieger des Herzens weiß, dass alles was geboren wird auch wieder vergehen muss. Dass Sterben nur heißt, auf einer Ebene zu vergehen, um auf einer anderen Ebene geboren zu werden. Das nichts Lebendiges lebendig bleiben kann, wenn es sich nicht aus anderem ernährt und sich selbst auch bereitwillig an diesen Strom des Lebens hingibt. Also bedenkt er im Leben das Sterben und übt sich darin, allem die Freiheit zu belassen und nichts festhalten zu wollen.

XII.

S. 40

**Ein Krieger des Herzens strebt nicht nach Erlösung**

Ein Krieger des Herzens weiß wie tief die Sehnsucht nach Erlösung, in jedem Herzen schlägt, das sich immer wieder von dem großen Herzen getrennt fühlt, weil es in dieser Welt wandelt. Aber er ist aus ganzem Herzen bereit, dieses Leben, mit all seinen bisweilen auch schmerzlichen Aufgaben, als Geschenk, Chance und Aufgabe anzunehmen und darin seinen Teil zum fortdauernden Schöpfungsprozess zum Wohle des Ganzen beizutragen.

### XIII.

S. 42

#### **Achtsamer Alltag heißt die höchste Praxis eines Kriegers des Herzens**

Ein Krieger des Herzens weiß, dass jede Liebesbeziehung eine beständige Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Pflege braucht, auch die Verbindung mit der innersten und höchsten Quelle der Liebe. Voller Freude nimmt er sich darum in seinem Alltag immer wieder Zeit und Raum zum Innehalten und der bewussten Stille, für Übungen und Rituale zur Vertiefung der Wahrnehmung der Einheit. Die höchste Erfüllung ist für einen Krieger des Herzens jedoch nach und nach immer weniger Praxis und Nicht-Praxis, Stille und Nicht-Stille zu trennen. Ziel seiner Praxis ist es in jeder auch noch so alltäglichen Handlung mit seiner ganzen Bewusstheit in Liebe präsent zu sein.

### XIV.

S. 49

#### **Ein Krieger des Herzens bewahrt seinen Anfängergeist und bleibt Novize**

Ein Krieger des Herzens vergisst nie dass er nicht zweimal in denselben Fluss steigen kann. Alles fließt und verändert sich so wie er selbst seinen sich ständig verändernden Fluss liebt und lebt. Alles mäandert immer neu durch eine Landschaft, die auch dadurch immer neu ist. So begegnet er in jedem Augenblick mit größtmöglicher kindlicher Neugier dem was JETZT ist und was JETZT sein will.

# Krieger des Herzens

## Handbuch einer natürlichen Mystik

oder die Kunst sich auf eigenen Lebenswegen selbst zu entfalten

### Teil 2 – Prosa

Wenn Du einen Weg suchst – achte auf die Landschaft um Dich herum.

Wenn Du „Gott“ suchst – halte einfach inne und spüre in Dich hinein.

#### **I. Ein Krieger des Herzens achtet und ehrt die eigene Mitte**

*Mein Leib ist mein Tempel*

Die zentrale Motivation von Menschen sich Spiritualität und Religion zuzuwenden, ist die Suche nach der höchsten Kraft des Universums, dem Mysterium, das diese Welt und jeden einzelnen lebendig macht und mit der wahrnehmbaren göttlichen Schöpferkraft in der Entwicklung vorwärts treibt.

Durch die Prägungen unserer aktuellen Kultur und die Verletzungen unserer Kindheit wenden wir uns bei dieser Suche erst einmal nach außen, in die Welt hinein, Lehrern, Priestern und Weisen hinterher, auf dass sie uns den Weg weisen. Viele von ihnen halten klare Anweisungen für uns bereit, die wir erfüllen müssen, um die Berührung mit der höchsten und innigsten Quelle zu gewinnen. Wir verinnerlichen tief, dass wir es uns verdienen müssen, da wir menschlich sündig sind oder durch unser Ego davon getrennt. Erst durch Läuterung und beharrliches Befolgen der Übungen und Gebote können wir hoffen, in die Nähe der Wahrscheinlichkeit des Geschenkes der göttlichen Gnade zu kommen, erst durch diese Art von Religion werden wir zum guten Menschen – so der überlieferte Glaube.

Doch in jedem Augenblick in dem ich bei dieser Suche innehalte, sei es aus Erschöpfung oder aus Ratlosigkeit, aus Sehnsucht nach Stille oder in spiritueller Versenkung jedweder Art, in jedem Augenblick in dem ich in Liebe mit mir, meinem Gegenüber und der Welt bin, kann ich mein tiefstes Wesen und die lichtvolle göttliche Kraft in mir selbst wahrnehmen.

Der tief verwurzelte Nachklang vieler religiöser Traditionen, die den eigenmächtigen Umgang mit dem Höchsten verurteilen,



vermittelt noch lange ein Gefühl von Blasphemie und Ketzerei, so als wäre es etwas Unanständiges das Höchste im Geringsten zu entdecken und anzunehmen. In dem Moment aber, wo der Mut gefasst wird, dieses scheue erleben, bewusst und kraftvoll zu bejahen, ist der erste Schritt auf dem Weg des Herzens getan. In dem Moment gehen uns Augen und Herz auf und wir erkennen, dass wir die Wahrheit die ganze Zeit gefühlt haben, durch die begrenzende Vernunft aber nicht glauben konnten.

Im Herzen jedes Elementes dieses Universums brennt eine unbegrenzte und unfassbare Kraft, deren einzige Motivation und Richtung Entfaltung ist, die darum Wachstum, Reife, Heilung, Evolution, Schöpfung etc. bedingungslos antreibt. Diese Kraft ist letztlich die reine bedingungslose Liebe, auch wenn sie durch die Schmerzen, die Geburt und Wachstum mit sich bringen, nicht immer so wahrgenommen werden kann.

Wenn ich dieses ungebärdige Wachstum in der Welt und bei uns Menschen anschau und auf der Suche nach der Ursache zurückverfolge, falle ich geradezu ins Zentrum jedes Elementes des Universums und dort mitten in dieses Licht hinein. Ganz gleich an welchem Punkt ich den Weg zum Urgrund beginne, ich finde mich immer auf dem Weg in die Mitte wieder.

Wenn ich aber im Herzen jeden Elements im Universum und natürlich auch in jedem Menschen an jedem Ort und in jeder Situation das göttliche Licht entdecken kann, so scheint „beides“ untrennbar miteinander verbunden zu sein. Das Feuer braucht das Holz um brennen zu können, die Kerze das Wachs, das Gas den Brenner und umgekehrt. Es ist jeder Körper, der das Licht in sich trägt und dadurch zur heiligen Feuerschale wird. Es ist dieses Feuer, das sich die Körper schafft, um darin sichtbar und wirksam zu werden.

Daraus ergibt sich ebenso natürlicherweise Achtung und Respekt vor jedem Gefäß, in dem das göttliche Licht brennt – und also auch in mir! Ich darf mich, mit aufgeregtem Herzen, vor mir selbst verneigen und mich in all meinem Ereignen als das Heiligste berühren und ehren.

Es ist meine heiligste Aufgabe mich auf meinem Lebensweg zu achten und zu schützen, für mich zu sorgen und alles zu tun, damit mein Entfaltungsweg im Einklang mit den Entfaltungswegen meiner mich umgebenden Welt verwirklicht wird.

Wenn Du ein lieber Mensch sein willst,  
achte darauf, was die Menschen von Dir erwarten.

Wenn Du ein liebevoller Mensch sein willst,  
achte auf das, was Dein Herz Dir sagt.

## **II. Ein Krieger des Herzens lebt und handelt nur aus Liebe**

*In Liebe Sein – ist die reine natürliche Haltung aus der sich alles entfaltet*

Was gibt es nicht alles für Konzepte um sich in diesem Leben zu etablieren, um sich zu orientieren, zu wissen, was man tun oder lassen muss, um zu bestehen, sich zu entwickeln, Erfolg zu haben und seinen Platz in dieser Welt zu behaupten. Es gibt egozentrische und rücksichtslose aber auch viele schöne Konzepte – manche von ihnen handeln auch mit klaren Anweisungen von der Achtsamkeit im Umgang mit sich und dem anderen, im Sein und Handeln.

Aber alle Konzepte sind Handlungsanweisungen die aufgeschrieben und festgelegt wurden, die man nachlesen und nachvollziehen kann. Darin können wir Momente erleben, in denen sie stimmig sind und andere hingegen, in denen sie sich völlig auferlegt und fremd anfühlen. Ihnen allen ist gleich, dass sie vom Wesen her Gerüste sind, die wir uns zur Seite stellen, aus der Sorge heraus, dass aus meinem eigenen Innern heraus nicht die richtige Antwort, Haltung, Reaktion oder Aktion geboren wird. Ihnen allen ist gleich, dass sie vom Misstrauen mir selbst gegenüber genährt sind.

Die Geburt zum Krieger des Herzens ist in dem Moment geschehen, wo mein Innerstes sich gegen alle äußeren und fremden Konzepte zur Wehr setzt und sich wild entschlossen zeigt, der eigenen Wahrheit zu folgen. Dieser Weg führt nach innen, führt in die Stille, führt zum Herzen, dem man beginnt zu lauschen – und vor allem zu vertrauen. Misstrauen macht klein, Misstrauen ist ein giftiges Klima für die Entfaltung lebendigen Lebens. Vertrauen ist die Sonne, in der sich zarte Pflanzen stauend erheben können – staunend über sich selbst, ihre vielfältige Schönheit, über ihre eigene Wahrheit, staunend aber auch über die Kraft, die sie all das erleben lässt.

In dem ich mir Selbst das Vertrauen schenke und bereit bin, mir und meinem Herzen zu lauschen, als alleinigem Kompass für mein Sein und Handeln in der Welt, in dem ich mich also zum ersten Mal vollkommen und bedingungslos mir selbst zuwende in höchstem Wohlwollen und Vertrauen, in Neugier und stauendem Erzittern werde ich zum allerersten Mal von der bedingungslosen Liebe zu mir selbst erfasst.

Ich selbst habe es in der Hand mein Leben nicht nach anderen Sonnen auszurichten und mich dabei zum Trabanten zu machen, sondern mich der eigenen inneren Sonne zuzuwenden, die mich erfüllt, nährt, bestärkt, aufrichtet und ausrichtet. Diese Sonne ist die reine Liebe – und wie sollte ich mein innerstes Wesen nicht mindestens ebenso lieben, wie ich ein zartes neugeborenes Wesen lieben könnte, oder eine innig geliebte Partnerin/einen innig geliebten Partner, Mutter und Vater, Großmutter und Großvater, wissende Lehrer und weise Lehrerinnen?

Wenn ich in Liebe bin, in Verbindung mit meinem eigenen Herzen, in Wahrnehmung dessen was ihm gut tut und was nicht, in unbedingter und tiefer Ehrlichkeit meinem Herzen gegenüber, in höchster Verantwortlichkeit für mein/sein Wohlbefinden, erwächst mir der klarste und kraftvollste Kompass für mein Sein und Handeln.

Wenn ich in Liebe bin, bin ich in der natürlichen Haltung von Achtsamkeit – zuallererst einmal mir selbst gegenüber. Aber wenn ich mit mir in Liebe und Einfühlung bin, kann ich gar nicht anders, als in Liebe und Einfühlung auch mit meiner Umwelt zu sein. Denn die Liebe ist das Herz jeglichen Seins, die Essenz des Lebens, der Urgrund der alles miteinander verbindet. Alles was ich in Liebe tue wird zu meinem Besten erwachsen und zum Besten meines Gegenübers und des Ganzen. (was nicht heißt, dass dieses Beste immer das erwünschte hübsche freundliche ist. Siehe den 5. Vers des Vorwortes.)

Es gibt unendlich viele Konzepte, die nur dazu erdacht wurden, um sich zu schützen, vor fremden Einflüssen, vor störenden Energien, vor Gedanken oder „Realitäten“, vor Schmerzen oder Leid, eigenem oder fremdem. So wirksam sie auch für eine gewisse Zeit sein mögen, auf Dauer werden sie sich immer als destruktiv erweisen, weil sie eine Kruste um die eigentliche Wesenheit, um die eigentliche Wahrheit des Augenblicks legen.

Diese Kruste tut zwar ihre Dienste wie ein Schutzschild, aber hinter dem Schutzschild wird auf Dauer alles nur noch schlimmer. Wenn ich mich vor einem Gedanken, einer Erinnerung oder einer Wunde schütze, dann wird genau dies unter der schützenden Kruste gären, bis es mit vielfacher Intensität hervorbricht. Schütze ich mich vor Menschen und deren Leid und Schmerz, fühlt sich der sich schützende nicht mehr lebendig an und der vor dem man sich schützt fühlt sich ebenfalls abgeschnitten an. Da kann man noch so sehr Mitgefühl betonen und hilfreiche Handlungen anbieten.

Bin und bleibe ich jedoch im Herzen mit meiner Wahrheit und Liebe verbunden, dann bleibe ich auch nach außen mit dem Herzen und der Liebe verbunden. Was ich dann auch tue, oder nicht tue, ob ich näher trete oder einen Schritt innehalte, ob ich etwas sage, oder ob ich einfach nur schweigend präsent bleibe, es dient der Heilung und Reife aller Beteiligten.

Ein Krieger des Herzens braucht Mut und Tapferkeit, um alle erlernten und tradierten Schilde nach und nach abzulegen und sich dem Leben und allen Herausforderungen mit offenem Herzen zu stellen. Im Vertrauen auf die Liebe als die Essenz des Lebens aus der alle Fruchtbarkeit erwächst, aus der Heilung und Reife geschieht. Aus der allein die Intuition erwächst die klare Impulse gibt, was als nächstes zu tun oder zu lassen ist, zum Wohle des Ganzen.

Diese Intuition des Herzens braucht keine Konzepte mehr!

Wenn Du den Himmel sehen willst – hebe den Blick.  
Wenn Du „Gott“ schauen willst –  
Schließe die Augen und öffne Dich für die Bilder in Deinem Herzen.

### **III. Ein Krieger des Herzens lebt und handelt nur in Wahrheit** *...es gibt keinen Grund ihr untreu zu sein*

Es gibt viele Gründe etwas zu tun oder nicht zu tun, Pläne zu entwerfen, hier mitzumachen oder dort fern zu bleiben und zu- meist gibt es auch eine ganze Reihe an Menschen um uns herum, die für sich in Anspruch nehmen zu wissen, was wir in dieser oder jener Situation zu tun haben. Auch wenn sie nicht präsent sind, können wir oft deutlich ihre Stimmen hören.

Wenn wir uns nicht irgendwann der Frage stellen, was das alles mit uns selbst zu tun hat, wenn wir uns nicht irgendwann entscheiden, aus dieser fremdbestimmten Hydraulik auszusteigen, könnten wir mühelos unser ganzes Leben leben, ohne ein einziges Mal wirklich selbst und bewusst entschieden zu haben... und wären damit vermutlich nicht in bester aber in großer Gesellschaft.

Wie aber finde ich Kontakt zu meiner Wahrheit – wie spüre und identifiziere ich sie?

Im ersten Schritt dürften wir den Mut entwickeln, unsere Gefühle, Intuitionen und Inspirationen ernst zu nehmen und ihnen bedingungslos Raum zu geben, sie nicht diskutieren, verdrängen, beschränken oder kanalisieren zu wollen. Stattdessen lohnt es sich sie anzunehmen, wahrzunehmen, sie zu erforschen und zu ergründen.

Jedes Gefühl hat eine tiefe Verwurzelung in unserer Biografie, ist mit einem Erleben, einer Wunde, einer Erfahrung verbunden und bietet die Chance, im reifenden Umgang mit ihnen zu wachsen. Unsere eigenen Entwicklungswege sind zutiefst mit unseren emotionalen Wunden und Prägungen verbunden – sie bilden so etwas wie einen roten Faden in unserem Leben. Es sind vor allem unsere Gefühle, die uns auf diesen Wegen in Gang halten und Richtungen weisen.

Jedes Gefühl wirft natürlich unweigerlich eine direkte Reaktion auf, die erst einmal dem Muster folgt, das wir in der Kindheit erlernt haben. In der Regel schaffen diese ersten Reaktionen auf unsere Gefühle auf altbekannte Weise wieder neue unangenehme Situationen oder neue Schmerzen und Leiden. Das liegt vor allem an dem Überdruck der in ihnen vorherrscht, weil wir sie schon so lange willentlich mit großer Kraft zurück halten. Wenn sie dann in unser Leben hinein schwappen, geschieht dies mit so einer Heftigkeit, dass niemand damit gut umgehen kann und mag, da wir häufig auch andere dabei verletzen. Also scheint sich unser Wille, diese Gefühle besser zurück zu halten, zu bestärken. Wir erhöhen unsere Staumauer sodass auch der Druck weiter ansteigt.

Doch jedes Mal, wenn wir diesem Gefühl bereitwillig Raum geben, den Überdruck abfließen lassen und nach und nach seinem Wesensgrund näher kommen, sammeln wir Erfahrungen im Umgang mit diesem Gefühl und können neue, reifere Umgangsformen damit entwickeln – mit jedem dieser Entwicklungsschritte können wir weiter erwachsen. Wir erwachsen unseren kindlichen Überlebens- und Schutzmustern. Jedes mal lernen wir in diesen Prozessen unsere Weggefährten in die Tiefe besser kennen, erfahren etwas über ihre Herzenswunden und können lernen damit umzugehen, was unsere Gefährtenschaft vertieft und unendlich kostbar macht.

Jede Intuition und Inspiration ist dabei wie ein hilfreiches freundliches Zeichen der höheren oder tieferen Dimensionen unseres Seins, die uns helfen wollen, auf unserem eigenen Entwicklungsweg weiter zu kommen. Diese Wahrnehmungen verbinden uns mit den subtilen Zusammenhängen des Seins, die sich unserer direkten menschlichen Perspektive zumeist entziehen. Wir können aber lernen, uns für die höheren (seelisch-geistigen) Zusammenhänge, Strömungen und Impulse zu öffnen und zu lernen, unser alltägliches menschliches Leben und Erleben in diesem Zusammenhang wahrzunehmen und sie zu verstehen. Wir lernen WAHRzunehmen ob die anstehende Entscheidung im Einklang mit dem sich entfaltenden roten Faden unseres Lebens, üben uns darin uns in den Strom des Lebens und unser „Schicksal“ einzufügen und unsere Schritte in diesem Zusammenhang zu setzen.

Erst wenn wir die Verankerung nach Innen gefunden haben und immer wieder nachspüren können, ob sich das was vor uns liegt gut anfühlt, haben wir den Schlüssel zur eigenen Wahrheit gefunden. Die vielen äußeren Interessen und Anliegen, Vernunft und rationelle Logik, denen wir bis zu diesem Augenblick Einfluss auf unsere gelebte Realität eingeräumt haben, verlieren dadurch an Bedeutung. Während um uns herum noch immer der Kampf um „die Wahrheit“ tobt, während andere immer noch mit mir darum kämpfen, dass ich ihrer Wahrheit folge, darf ich nach und nach lernen, dass es genügt, ein Gefühl für „meine Wahrheit“ zu haben.

Der entscheidende Schlüssel zur eigenen Wahrheit ist es, uns immer wieder Raum für Stille zu nehmen. Nur wenn das Grundrauschen unserer Umwelt in den Hintergrund tritt, haben wir die Chance uns für die Wahrnehmung der eigenen Wahrheit zu öffnen. Was auch immer geschieht, was auch immer auf uns wartet, was uns auch immer vorgaukelt an Chancen zu schwinden, wenn wir nicht schnell genug entscheiden und handeln, es lohnt sich immer und unter (fast) allen Umständen erst einmal innezuhalten.

Es braucht Mut sich im Alltagsgetriebe und dem oft hohen Entscheidungsdruck der Menschen um einen herum, die Zeit zu nehmen, innezuhalten und nachzuspüren. Noch mehr Mut braucht es, sich mit der gefühlten Wahrheit einzubringen und zu zeigen – mit all der Irrationalität, die sie oft mit sich bringt. Erklärungen und Verständnis finden sich für die eigene Wahrheit ja zumeist erst im nach hinein. Das Denken folgt der Wahrnehmung und dem Ereignen. Es ist der Versuch unseres menschlichen Verstandes, das was uns widerfährt, einordnen zu können. Nach und nach bin ich in der Lage zu handeln auch ohne verstanden zu haben, warum mich mein Gefühl von dem einen fern halten will oder zu etwas anderem hin drängt.

Meiner Wahrheit zu folgen bedeutet dabei landläufigen Meinungen zum Trotz keinesfalls rücksichtslos egoistisch zu sein. Eine eigene Meinung und Haltung zu haben und für sie aktiv zu sorgen, ist eine Entscheidung „für mich“ und nicht „gegen jemand anderen“. Diese Haltung ist im positiven Sinne egoistisch – für mein bestes Wohlergehen – und damit auch im besten Sinne sozial. Denn wenn ein Mensch bereit ist, Empathie mit sich Selbst zu entwickeln, d.h. fein hinzuspüren, wie es ihm geht, was

ihm gut tut und was nicht, ist er auch wie selbstverständlich bereit, dem anderen das Gleiche zuzugestehen. Es erblüht eine Art natürlicher Ethik, die nicht von Anweisungen und Regeln abhängig ist, sondern aus der Wahrnehmung dessen was jetzt gerade geschieht, mir und dem anderen.

Ein Mensch kann sich einem anderen gegenüber nur dann rücksichtslos und verletzend verhalten, wenn er bereit ist, sich selbst nicht zu spüren und sich selbst gegenüber rücksichtslos zu sein. Genau dies ist aber in unserer Kultur trotz oder gerade wegen der traditionellen Religionen der Normalfall. Die Entwicklung der immer feineren Selbstwahrnehmung befreit den Menschen von der Jahrhunderte alten Kruste aus Gesetzen, Normen und Konventionen, die aus reinem Misstrauen gegen das natürliche Gut-Sein eines Menschen auferlegt wurden. Auf dem Weg zu sich selbst befreit sich das ganz natürliche Gut-Sein des Menschen – er erstrahlt in neuem göttlichen Glanz.

Doch weil ich dabei aus dem Kodex einer Gruppe ausbreche und diesen dadurch in Frage stelle, werde ich im Besten Sinne eigen-sinnig und für die Gemeinschaft nicht mehr kontrollierbar oder beherrschbar. Sie kämpft mit allen ihr zur Verfügung stehenden Mitteln darum dies zu verhindern, oder, wenn sie dies nicht verhindern kann, den eigenSinnigen mit Ausgrenzung zu bestrafen. Doch so sehr der Entwicklungsschritt zur eigenen Wahrheit aus reiner Liebe, Achtung und Respekt motiviert ist, bedeutet das Anliegen der Gemeinschaft, einen Menschen unter ihrem Kodex unterworfen zu halten, einen aktiven rücksichtslosen Übergriff.

Ein Krieger des Herzens ist immer wieder neu gefordert für sich zu klären, ob er sich selbst treu sein will, oder den Menschen um ihm herum. Ob ihm der Zugewinn an Entfaltungsfreiheit, innerem Wachstum und Selbstachtung den Preis wert ist, den ihm die Menschen um ihn herum dafür abverlangen – wie z.B. Entzug von Anerkennung, Liebe oder Zugehörigkeit, soziale oder wirtschaftliche Nachteile etc.



## **Reines Sein & Handeln**

### *Im Segen wandeln*

In jedem Moment des Lebens, bei allen Handlungen und Bewegungen kann ich einen Augenblick innehalten und mit der Frage nach innen spüren: Fühle ich den Segen? Fühle ich den Einklang meines Seins und Handelns mit dem Universum?

Das mag abgehoben, groß und übermächtig klingen, ist aber so einfach wie einatmen und ausatmen. Jeder Mensch hat ein ganz natürliches Gefühl dafür, ob sein Sein & Handeln im Einklang „mit dem Ganzen“ ist, ob es sich gut anfühlt, nach innen und nach außen. Doch diese Wahrnehmung darf wie so vieles andere auch auf dem Weg des Herzens entdeckt, befreit und entfaltet werden. Am Anfang mag die Übung ungewohnt sein, zuerst dauert es eine Weile bis die Verbindung mit dem eigenen Herzen wahrgenommen und die Resonanz daraus verstanden wird. Doch nach und nach wird es zu einem ganz natürlichen Kompass, den ein Mensch immer feiner zu nutzen lernt und schließlich nicht mehr aus der Hand geben mag.

Wenn Du eine Blüte schauen willst, sieh genau hin.  
Wenn Du sie erkennen willst, öffne Deinen Blick in die Weite.

#### **IV. Ein Krieger des Herzens lebt die Einheit und teilt nicht in Gut und Böse**

*„Verbinde & heile“ statt „Teile & herrsche“*

Was wäre das Leben ohne den Tod, der Tag ohne die Nacht, die Freude ohne das Leid, die Materie ohne den Äther, die Geburt ohne das Sterben, Wasser ohne Erde, Feuer ohne Luft? Die Einheit und Ganzheit des Universums besteht immer aus einer feinen Balance aller Anteile, die es zum Leben, Gebären und Überleben benötigt. Jedes mal wenn das Eine gespalten wird, werden Teile geschaffen, die sich gegenseitig zur Ganzheit brauchen. So ist aus dem allEinen göttlichen Licht die Vielheit der Erscheinungen im Universum erwachsen. Alles gehört zueinander – ist Teil von der gleichen Einheit, hat seine Berechtigung die gleiche Gültigkeit, jenseits aller Bewertung.

So ist es wahr dass es hell und dunkel, wohltuend und schmerzlich gibt, aber die menschliche Idee einer Einteilung in Gut und Böse versucht das gleich-gültige allEine in Willkommen und Nicht-Willkommen, in dazugehörig und ausgesperrt, in Gut und Böse, in gesund und krank, hübsch und hässlich zu trennen.

Mit dieser Idee zutiefst verbunden ist der Versuch das Unmögliche möglich zu machen und Anteile eines Ganzen aus der Einheit auszuschließen, am liebsten gar auszumerzen, um die vielfältige Einheit des Ganzen eindimensional zu beschränken – alles soll nur noch im eigenen Sinnverständnis „gut“ und „richtig“, sein.

Wenn meine Haltung von der Teilung in gut und böse geprägt ist, versuche ich das eine zu lieben und das andere zu bekämpfen, dadurch begründe ich immer einen Unfrieden. Unfrieden in mir, da ich einen wesentlichen Teil von mir selbst bekämpfe, der sich in Unfrieden nach außen vervielfältigt

Dies schafft auch die Grundlage dafür, dass sich ein Mensch zum Richter erhebt, um mit mächtigem Schwert über den anderen urteilen und sie richten zu können – und umgekehrt. Diese

Haltung schafft auch erst die Grundlage für Hierarchien und Herrschaftssysteme, für Stände und Kasten, für die Unterteilung in Eliten und Ausgegrenzten. Sie macht den Einzelnen in einem System beherrschbar, weil er bereit wird, sich in eine übergestülpte Ordnung einzufügen, nach oben zu dienen und nach unten zu herrschen.

In dem Maße, wie ich Teile meines Ganzen nicht leben lassen will werde ich abhängig davon, dass andere diese Anteile umso mehr leben lassen, weil ich die Balance der Ganzheit der Einheit nie auflösen kann. So schaffe ich Abhängigkeiten in Unfrieden. Sie können nicht ohne einander – das ist Naturgesetz, aber sie wollen nicht miteinander – solange ihre Bereitschaft zur Spaltung des Einen besteht.

Ich werde also im Leben ständig mit der Frage konfrontiert, ob ich mich dafür entscheiden kann, mich in meiner Ganzheit bedingungslos anzunehmen und zu lieben oder abzulehnen und zu bekämpfen. Wenn ich mich für die Bewertung, die Ablehnung und den Kampf entscheide, werden Kraft und Ressourcen, Fähigkeiten und Chancen vor allem dafür eingesetzt, den ungeliebten Anteil von mir selbst, seiner Kraft und Entfaltungsfähigkeit zu berauben. So gehen beide Anteile danieder, binden sich, bekriegen sich, behindern sich, vergiften sich und zerstören sich letztlich gegenseitig.

Alles Eigenschaften die meines Wissens auch Krebszellen zu Eigen sind.

Wenn Du die schönen Tage liebst, genieße den Sonnenschein.  
Wenn Du das Leben liebst, erfreue Dich auch am Regen.

### **V. Ein Krieger des Herzens bewertet nicht – ist sich aber seiner Haltung bewusst**

*Alles ist in gleichem Maße gut – aber ein Kompass ohne Nadel führt den Wanderer in die Irre*

Es ist im Leben vielleicht manchmal schwer zu unterscheiden, aber es gibt einen Unterschied zwischen Bewertung und Haltung. Für die eigene Orientierung und Entwicklung ist es essentiell wichtig zu wissen, was die eigene Haltung ist, weil sie die Nadel in dem Kompass unseres Lebens ist. Auch wenn die Nadel nach Norden ausschlägt, so missachtet sie doch nicht den Süden. Wenn der eigene Weg nach Westen geht, heißt das noch lange nicht, dass der Weg nach Osten schlecht ist.

Wenn ein Mensch also z.B. für sich das Christentum als die auf dem eigenen Entwicklungsweg hilfreiche Religion erkannt hat, heißt das erstmal nicht, dass andere Religionen für andere Menschen auf anderen Wegen schlecht sind. Behauptet dieser Mensch dies jedoch und predigt den eigenen Weg als den allein glücklich machenden oder Erfolg versprechenden, so scheint er dem Irrglauben anzuhängen, dass es nur einen einzigen richtigen Weg geben kann. Folgerichtig muss er die anderen Wege bekämpfen, an denen er nichts richtiges sein lassen kann, weil es sonst ja seinen Glauben, als den allein selig machenden, in Frage stellen würde. Darüber hinaus ist so eine intolerante Haltung häufig auch ein Zeichen dafür, dass sich ein Mensch seines Weges nicht sicher ist.

Sehr lange hat unsere Kultur sich in dieser intoleranten und ihrer selbst unsicheren (darüber hinaus Energie verschwendenden und Menschenleben missachtenden) Haltung entwickelt. Sie ist der Grund für tief greifende Missverständnisse und für endlose kriegerische Auseinandersetzungen, die häufig gerade von den Religionen legitimiert sind. Sie ist ein Grund dafür das Nationen, Staatenbünde und Religionen (in der Regel Hand in Hand) unnatürlich und unüberschaubar groß geworden sind.

Darüber hinaus ist es leider auch ziemlich unattraktiv, eine eigene Haltung zu entwickeln, da mensch sich dafür unbedingt mit den Umständen und Themen auseinander setzen, nachspüren und reflektieren muss, wie die eigene Haltung aussieht – und letztlich auch, sich danach zu verhalten und sie mutig nach außen zu vertreten, am Besten ohne dass dies sogleich auch in die Bewertung anderer Haltungen mündet.

Es gibt also viele Gründe dafür, warum auch heute noch selbst aufgeklärte Menschen eine Scheu davor haben, eine eigene Haltung zu entwickeln, sondern stattdessen eher eine Beliebigkeit des „anything goes“ pflegen. Dabei ist eine eigene Haltung essentiell wichtig, um in dem was geschieht, einen roten Faden entdecken zu können und daraus einen eigenen Entwicklungsweg zu identifizieren. Unsere Lebenswege sind eine endlose Aneinanderreihung von Weggabelungen und parallelen Möglichkeiten für die wir uns entscheiden können. Wonach aber entscheiden wir uns, wenn wir keine eigene Haltung haben?

Wenn Du ein perfekter Mensch sein willst,  
achte darauf, keine Fehler zu machen.  
Wenn Du menschlich sein willst, lerne Deine Fehler zu lieben.

## **VI. Ein Krieger des Herzens achtet seine Fehler und umarmt sie liebevoll**

*Fehler sind die Samen für Entfaltung und Lebendigkeit –  
Perfektion ist ihr Tod*

Alles in der Welt strebt nach Weiterentwicklung und also auch Perfektion. Es ist quasi das Grundprinzip des Universums sich in seine höchsten Potentiale hinein zu entfalten, die in ihm angelegt sind. Alles und jedes ist trotzdem in jedem Augenblick perfekt, denn es entspricht dem Potential, welches bis zu diesem Augenblick entfaltet ist. Jeder Anspruch an Fehlerlosigkeit fordert jedoch dazu heraus, sich perfekter zu verhalten als dem eigenen Entwicklungsstand entspricht.

Von sich und anderen Fehlerlosigkeit im Sinne einer höheren Perfektion zu erwarten, ist zutiefst unnatürlich und unmenschlich, denn der Strom des Lebens und die Lebendigkeit des Universums bezieht ja gerade seine Lebendigkeit und Dynamik daraus, dass es da noch etwas nicht Perfektes nicht Fertiges gibt.

Jeder so genannte Fehler ist also lediglich ein Hinweis des schöpferischen Universums darauf, wo weitere Entwicklung möglich ist. Er rüttelt mich auf und hält eine gewisse Wachsamkeit und Präsenz aufrecht. Wenn ich mein Leben als eine einzige Aneinanderreihung von Aufgaben und Entwicklungsherausforderungen anerkenne, werde ich auch freudig mit den großen und kleinen Fehlern umgehen mögen. Friedlich mit den eigenen Fehlern umgehen zu können, ist also ein Zeichen dafür, die eigene Lebensaufgabe als Teil des schöpferischen Ganzen anzuerkennen.

Der Umgang mit der eigenen Fehlerhaftigkeit ist im Grunde auch ein Gradmesser für die hohe Kunst sich selbst als Mensch und als menschlicher Mensch anzunehmen, sich zu lieben, liebevoll und treu zu sich zu stehen – auch und gerade mit den kleinen und großen Fehlern.

Wenn Du das Leben genießen willst,  
erfreue Dich an den Wellen die es schlägt.  
Wenn Du am Leben erwachsen willst, erkenne den Ozean in jeder Welle.

## **VII. Ein Krieger des Herzens übernimmt bewusst die Verantwortung für seine Gefühle.**

*Erwachsen heißt auch, den kindlichen Schuldzuweisungen für Freude und Leid zu entwachsen*

Jeder Mensch ist wie ein kostbares Instrument, vergleichbar z.B. mit einem Kontrabass, einer Sitar oder einer Zither, in dem eine Vielzahl an Saiten aufgespannt sind. Jede Saite hat eine eigene Farbe, d.h. sie ist mit einer bestimmten Gefühlsqualität verbunden, wie Trauer, Freude, Glück, Begehren, Ärger, Wut, Hilflosigkeit, Liebe, Stolz, Zufriedenheit usw.

Jede Saite hat ihre Ursache und Verwurzelung in den Erfahrungen und Erlebnissen unserer Biografie – auf den nächst höheren Oktaven auch in unserer Familiengeschichte und der Vielzahl unserer vorherigen Inkarnationen.

Jedes Mal wenn eine Saite durch aktuelle Erlebnisse berührt wird, werden wir an die Existenz dieser Saite erinnert. Sie kommt in Schwingung und ist bereit, uns ihre ureigene Geschichte zu erzählen, wenn wir ihr Raum geben und zu hören. Durch ihren Klang, d.h. die emotionale Wahrnehmung, vor allem in den aufwühlenden, schmerzlichen Dissonanzen, erinnert sie uns daran, dass wir uns noch mit ihr zu beschäftigen haben. Dass da noch etwas gesehen, gesehen, wahrgenommen, beachtet, behandelt, geheilt, erlöst, entfaltet oder verwandelt werden will.

Dies ist unsere ureigene Verantwortung!

In unserer aktuellen Kultur sind wir es dagegen gewohnt denjenigen, der uns aktuell an diese Saite rührt, für die empfundene Resonanz verantwortlich zu machen. Im Guten wie im Schmerzlichen. Wir sagen: „Du hast mir weh getan!“, „Du machst mich traurig!“, „Du machst mich wütend!“ oder „Ich liebe dich!“ anstatt zu sagen: „Du hast mit deinem Verhalten eine Wunde von mir berührt!“, „Du erinnerst mich an einen alten Schmerz!“, „Wenn du das sagst/tust bringst du meine alte Hilflosigkeit und Verzweif-

lung in Wallung!“ oder „Du berührst mein Herz – ich bin mit dir in Liebe!“

Mit unseren Botschaften geben wir unserem Gegenüber die Verantwortung für unsere Befindlichkeit und damit auch offen oder unterschwellig den Auftrag sich in einer bestimmten Art und Weise zu verhalten, damit wir dies oder jenes nicht wieder erleben oder ein anderes wie Glück, Liebe oder Wohlbefinden unbedingt wieder erleben können.

Eigenverantwortliches und seiner Selbst bewusstes Verhalten fordert uns dazu heraus, achtsam wahrzunehmen und mitzuteilen was wir erleben und unserem Gegenüber die Chance zu geben sich in diesem achtsamen Raum, seiner eigenen Wahrheit entsprechend, verhalten zu können.

Wenn ich ihm die Verantwortung an dem sich ereignenden geben will, werde ich stattdessen erleben, dass er sein Verhalten mir gegenüber entsprechend ändert. Das kann unter Umständen heißen, dass er sich davor schützt, für etwas Verantwortung zu übernehmen, für das er keine Verantwortung tragen kann. Oder er verhält sich unseren Wünschen entsprechend und wir haben eine Chance vertan ihn authentisch, frei und offen zu erleben und tiefer kennen zu lernen.

Im Falle positiver Erlebnisse wie Liebe, Glück und Begehren begründen wir mit der Verantwortungsübertragung eine ungesunde Abhängigkeit, die sich früher oder später bitter rächen wird.

Wir dürfen lernen in solchen Momenten, gerade in denen heftigster innerster Resonanzen, innezuhalten, unserem Gegenüber vielleicht mit einem Zeichen, das man für solche Fälle auch miteinander vereinbaren kann, die Bedeutung dieses Augenblicks zu vermitteln, die Ebene des Erlebens oder Gesprächs zu wechseln und unser Gegenüber zu bitten, einen Augenblick zuzuhören, weil wir ihm gerne einen wichtigen Aspekt unseres Wesens zeigen mögen. So kann er sich darauf einstellen uns einen liebevollen Raum zu geben, in dem wir uns vertrauensvoll zeigen können.

Geschieht dies z.B. mit einer alten Wunde, einem alten Ärger etc. können wir immer wieder auch beglückender Weise erleben, dass sich diese Wunde in diesem achtsamen und liebevollen Raum verwandelt und erlöst wird.



Da es gerade in solchen Momenten, in denen die Gefühle oft unkontrolliert aufbränden, schwierig ist klar und eindeutig zu artikulieren, was da gerade geschieht, kann es eine einfache aber sehr wirkungsvolle Hilfe sein, wenn wir mit uns nahen und vertrauten Menschen für solche Situationen eine Geste oder ein Zeichen vereinbaren, die die Brisanz des Augenblickes deutlich macht. Z.B. das T wie Time out aus dem Handball oder eine innig schützende Selbstumarmung.

Mit dieser Geste kann eine Vereinbarung verbunden sein wie:

- Achtung! Ich bin durch das Gesagte/Getane an einer tiefen Wunde berührt und brauche besondere Achtsamkeit!
- Sei ohne Sorge, ich mache Dich nicht dafür verantwortlich!
- Es stellt nicht unsere Beziehung in Frage!
- Ich brauche jetzt ein paar Augenblicke Stille / ein paar Minuten Rückzug.
- Dann (nach einem vereinbarten Zeitraum) verbinden wir uns noch einmal mit aller Achtsamkeit und ich wünsche mir den Raum in aller Ruhe erzählen zu dürfen, was da gerade bei mir passiert ist.

Wenn wir in den beglückenden Momenten unseres Lebens mit dieser achtsamen Qualität miteinander umgehen können, dann können wir lernen, in Freiheit die Quelle der Liebe und Glückseligkeit weiter anschwellen zu lassen. Als Blüte und Frucht authentischer Menschen, die sich so miteinander verhalten, wie es ihnen selbst entspricht und gut tut.

Die Resonanz jeder Saite, die wir in unserem Leben wahrnehmen, birgt also in sich eine eigene Aufgabe und Herausforderung zu wachsen, zu reifen und vor allem zu heilen, sodass alle Saiten miteinander anklingen dürfen und eine Harmonie ergeben.

Wenn Du Früchte ernten willst, pflanze den Acker und hüte die Saat..  
Wenn Du „Gott“ ehren willst, genieße die Früchte  
und halte das Geschenk Deines Lebens in Ehren..

### **VIII. Ein Krieger des Herzens folgt bereitwillig den Spuren seiner Freude und Liebe**

*Geh wohin Dein Herz dich führt*

...heißt es in einem schönen poetischen Sinnspruch, dem eigentlich nichts hinzuzufügen ist. Wenn das Herz aufgeht und freudig pulsiert, dann warten genau in dieser Richtung neue Entwicklungspotentiale oder Erfahrungen, die unserer Entwicklung dienlich sind. Dies gilt natürlich auch und gerade für die Begegnung mit Menschen. Allerdings dürfen wir lernen den Kontext dieser Empfindungen etwas anders zu interpretieren, als in dem gewohnten Sinne unserer aktuellen Kultur.

Wenn unser Herz aufgeht und wir Liebe empfinden, dann heißt das vor allem und in erster Linie, dass diese Begegnung und der Umgang mit diesem Menschen unserer Entwicklung dienlich sind. Nicht mehr und nicht weniger. In dieser Begegnung werden Saiten in uns berührt, die noch wahrgenommen, gesehen und entfaltet werden wollen. Auch darum erleben wir in der Regel, dass Gegensätze anziehend aufeinander wirken. Wir können voneinander und miteinander lernen weiter in unsere Potentiale hinein zu wachsen.

Diese Gefühle sind jedoch nicht die Zeichen dafür, dass wir endlich unserem vorbestimmten Liebes- und Lebensgefährten oder gar Seelengefährten bzw. Seelengeschwister gegenüber stehen. Dies *kann* durchaus sein – hängt jedoch von einigen weiteren Faktoren ab, auf die ich an dieser Stelle nicht weiter eingehen will.

Es kann trotzdem erstmal durchaus hilfreich sein, im Sinne dieses traditionellen Verständnisses mit der Begegnung umzugehen, da die Wirkung erst einmal die *richtige* ist: wir erlauben uns intensiver und häufiger mit diesem Menschen umzugehen, in dem wir vielleicht eine Partnerschaft mit ihm eingehen. Wenn wir jedoch die (noch zurück gestellten) *anderen Faktoren* nicht hinreichend wahrgenommen und auf ihre Stimmigkeit überprüft

haben, entsteht oft eine ungünstige Dynamik, die der Entfaltung unserer Entwicklungspotentiale mächtige Knüppel zwischen die Beine wirft.

Für den Augenblick (und den Rahmen dieser kleinen Broschüre) mag der Hinweis genügen, dass wir neugierig darauf sein dürfen, welche Saiten es sind, die durch diese Begegnung anklingen und entfaltet werden wollen *und* wir dürfen neugierig und kreativ sein herauszufinden, was für eine Art von Beziehung für diese Begegnung und die in ihr schlummernden Entfaltungsmöglichkeiten, angemessen und stimmig ist. Wir haben noch längst nicht alle Möglichkeiten an Weg-, Entwicklungs- und Heilungsfährten entdeckt und entfaltet.

Wenn Du Dir ein Leben ohne Leiden wünschst,  
versuche Deine Gefühle zu beherrschen – Freud & Leid.

Wenn Du Dein Leben genießen willst und über Dich hinaus wachsen,  
gib Deinen Gefühlen den Raum, in dem sie sich fruchtbar entfalten können.

## **IX. Ein Krieger des Herzens verneigt sich vor seinen Leiden** *Alles ist gut – Alles ist für etwas gut*

Alles ist miteinander in fortwährender Entwicklung begriffen und so gut wie alles was geschieht dient dieser Entwicklung wie in einem fortdauernden Schöpfungsprozess. Das Leben scheint eine einzige Aneinanderreihung von Aufgaben und Entwicklungsherausforderungen zu sein, die uns die Chance geben, über uns hinaus zu wachsen und unsere höchsten Potentiale zu entfalten. Dies gilt unter allen Umständen (mit allem Mitgefühl und allem Respekt) auch und gerade für die Ereignisse und Umstände in unserem Leben, an denen wir gelitten haben oder noch leiden.

Wenn wir mit großer Offenheit eigenen und anderen Biografien nachspüren, können wir erkennen und anerkennen, dass in allem ein feiner roter Faden erkennbar ist, der in einem Sinnzusammenhang steht und also auch auf einer hohen Ebene einen Sinn hat. Wir können lernen diesen Sinn zu entdecken und von den Gesetzmäßigkeiten des Lebens lernen, die darin liegende Fruchtbarkeit anzunehmen und zu entfalten. Anstatt bei den Ereignissen unseres Lebens ständig die ebenso verzweifelte wie hilflose Frage nach dem Warum zu stellen, anstatt immer zu glauben, dass irgend etwas falsch läuft, wenn es nicht so läuft, wie wir es uns wünschen, anstatt also ständig mit aller Kraft gegen den Strom des Lebens anzuschwimmen und dabei erschöpft und krank zu werden, können wir lernen, uns für die Phänomene, Geschwindigkeit und Richtung des Lebensstromes zu öffnen und den Reichtum in dem Leben, das uns geschenkt wird, zu entdecken.

Es ist nur natürlich und menschlich nicht leiden zu wollen und alles zu versuchen, um es zu vermeiden. Genau das ist auch, von einer gewissen Perspektive aus, ihr Sinn und ihre Fruchtbarkeit. Aber eben nicht im Sinne von Erlösung von den Leiden,

sondern im Sinne von Erfahrung und Entwicklung durch das Leiden hindurch. Leiden weist uns auf für unsere Entwicklung nötige und mögliche Veränderungen hin und piekst uns so lange, bis wir verstanden und dazu gelernt haben. Solange wir sie verdrängen oder einfach weghaben wollen, melden sie sich nur noch unangenehmer. Sie fordern uns dazu heraus, uns ihnen zu stellen und durch sie hindurch zu gehen. Wir lernen, heilen, wachsen und reifen an ihnen.

Wir können einen starken Geist entwickeln und in vielen Situationen meisterhaft die Ebene wechseln, um dem Leiden nicht den Raum zu geben. Aber wir werden nie stark genug sein, seine Wurzeln und Kernanliegen zu überwinden. Sie wirken für uns wie strenge Lehrmeister, die es nicht dulden, dass auch nur eine Lektion des Lebens ausgelassen wird – und die Meisten von uns sind erst einmal recht unwillige Schüler.

Natürlich neigen wir verständlicherweise dazu zu glauben, dass Handlungen, die uns oder anderen Schmerzen bereiten können, keine Handlungen aus Liebe sein können. Das ist aber nur die Hälfte der Wahrheit. Die größte Liebe der Mutter erweist sich darin, nicht zu versuchen, ihrem Kind jeden Schmerz ersparen zu wollen, sondern darauf zu vertrauen, das es daran wächst und nicht untergeht. Unsere größte allumfassende göttliche Mutter hat uns in dieses, durchaus immer wieder schmerzliche Leben geworfen – und begleitet uns mit der großen Liebe und unendlichem Vertrauen, dass wir daran erwachsen werden und nicht untergehen.

Wenn ich ständig versuche, anderen ihren Schmerz nehmen oder ersparen zu wollen, nehme ich ihnen damit in bestimmten Situationen auch ihre Chance daran zu wachsen und für künftige Herausforderungen gerüstet zu sein. Es ist also gut jeweils nachzuspüren, in welcher Situation, unter welchen Umständen es richtig ist, einzugreifen und zu versuchen, Verantwortung für andere zu übernehmen, und wo es fruchtbarer und förderlicher ist, bei sich zu bleiben und den anderen lediglich darin zu unterstützen, die Aufgabe bestehen zu können – oder unter Umständen nicht einmal dies zu tun.

\*

Nach und nach dürfen wir auch anerkennen dass die Schule unseres Lebens ein ganzes Leben lang dauert – Leben ist quasi aus Prinzip so etwas wie Schule, Entwicklungsraum oder Fitnessstudio, wie ich es gerne nenne, um ihm die ernste Schwere zu nehmen und es mit einer gewissen Heiterkeit sportlich sehen zu können. Leider glauben die meisten Menschen, dass sie mit einem gewissen Alter „erwachsen“ sind im Sinne von fertig. Sportlich gesehen bedeutet das, sie hören auf, sich zu bewegen und zu trainieren.

Eine Sichtweise und Lebenshaltung, die sich früher oder später rächt, wie die älteren unter uns wissen, weil sie zu schleichen-dem Unwohlsein, immer intensiveren Krisen oder bei weiterer Nichtbeachtung intensiveren Krankheitssymptomen führen kann. Auf der sportlich-körperlichen Ebene heißt das: körperliche Schwäche und Unförmigkeit, Probleme mit dem Rücken und dem Bewegungsapparat. Nicht das alt werden ist das Problem, sondern zu glauben, sich nicht mehr bewegen zu müssen – innerlich wie äußerlich.

Es gibt eine ganze Reihe von „kleinen Lehrmeistern“, die uns in den verschiedensten Alltagssituationen pieksen und unmissverständlich dazu auffordern, uns mit ihnen zu befassen. Sie können relativ schnell erfasst und durch einfache Verhaltensänderungen und Achtsamkeit überwunden werden – WENN es grundsätzlich eine Bereitschaft dazu gibt, sich mit dem, was uns im Leben geschieht, auseinandersetzen zu wollen, um daran zu lernen. (s.o.) Sie „kosten“ uns nicht so viel, weil wir in weiten Teilen unseres Lebens fast genauso weiter machen können wie bisher.

So können wir ohne allzu großen Einsatz sehr viel Energie sparen, die wir sonst im Umgang mit ihnen bzw. mit ihren Symptomen aufwenden mussten. Die „kleinen Lehrmeister“ bieten so etwas wie die Grundausbildung unseres Lebens. Sie trainieren uns nach und nach bereitwilliger und geübter mit den Prozessen von Leiden – Lernen – Heilen & Reifen umgehen zu können. Sie machen uns bereit (fit) für die „großen Lehrmeister“ – ob wir das wollen und mögen oder nicht.

Die großen Lehrmeister begleiten uns im Grunde von Geburt an und schwingen häufig auch bei den vorgenannten Prozessen im Hintergrund mit. Wenn wir begonnen haben, uns ihnen zu stellen, können wir oft erkennen, dass sie mit prägenden Verletzun-

gen in der Schwangerschaft, Geburt oder in der frühen Kindheit verbunden sind. Nach meinem Verständnis haben sie uns in dieser Zeit auf die großen Entwicklungslinien, Aufgaben und Herausforderungen unseres Lebens initiiert, die sich unsere Seele für dieses Leben vorgenommen hat.

Sie begleiten uns ein Leben lang, hängen an uns wie Kletten und wollen einfach nicht gehen. Beharrlich bescheren sie uns immer wieder ähnlich schmerzliche Situationen mit ähnlichen Prägungen und selbst wenn wir alle Geschicklichkeit aufwenden, um diese Situationen zu vermeiden, finden wir uns doch auf geradezu magische Weise, immer wieder mitten in ihnen wieder.

Auch wenn wir mit den kleinen Lehrmeistern schon vieles darüber gelernt haben, wie wichtig und fruchtbar es sein kann, sich den Leiden zu stellen, anstatt sie einfach weghaben zu wollen, wehren wir uns doch noch mal mit einer anderen Heftigkeit dagegen, die großen Lebensaufgaben anzugehen. Wir mögen im Laufe unseres bisherigen Lebens vielleicht sogar fleißige und bereitwillige Schüler des Lebens geworden sein, die gerne jeden Tag aufs Neue die Ärmel aufkrepeln, um an dem was uns geschieht zu lernen. Und trotzdem gibt es da höhere Oktaven an Aufgaben, die so schwierig sind und deren Lern- und Entwicklungsprozesse so unbequem und schmerzlich sein können, dass die meisten von uns sie niemals freiwillig in Angriff nehmen würden.

Doch die größte Hürde ist für die meisten Menschen, dass wir die kleinen Lehren noch gut in unseren gewohnten Lebensalltag integrieren konnten, während uns die großen Lehren zu Entwicklungsschritten herausfordern, die unser Leben verändern, weil sie unsere grundsätzliche Lebenshaltung ändern.

Aber unsere Lehrmeister sind hartnäckig – sie wollen unser Bestes (um mal alte Elternsprüche zu zitieren) – sind dabei aber nicht unbedingt nett zu uns. Sie lieben uns und wissen, dass wir auch durch die nächst schwierigeren und schmerzlicheren Prozesse weiter erwachsen können. Sie wissen auch, welche Aufgabe wir als nächstes bestehen können und präsentieren uns nur diese – zumindest habe ich dieses Vertrauen inzwischen bedingungslos und umfassend gewonnen.

Das heißt jedoch nicht, dass es eine Garantie dafür gibt, dass wir nicht auch Scheitern können. Leben ist und bleibt immer

lebensgefährlich. Wenn wir aber Hingabe und Vertrauen lernen, können wir unsere Ressourcen viel besser nutzen und wirklich Schritt für Schritt neuen schwierigeren Aufgaben entgegen gehen. Wie gesagt, die Lebensschule endet nie – was sich wandelt, ist die Kraft und Fähigkeit mit den Aufgaben umgehen zu können.

Also ist die vielleicht wichtigste Lehre jene, dass es sich nie lohnt diese Leiden weghaben und überwinden zu wollen, sondern sich ihnen zu stellen. Uns in der Stille mitten in sie hinein setzen und nachspüren, was ihre Botschaft ist und wozu sie uns herausfordern. In der Regel haben wir dabei auch schon den wichtigsten Teil der Aufgabe geschafft.

Unsere großen Leiden sind wie Kletten, oder besser noch wie Zecken, die uns beißen und ärgern aber gerade dadurch in Bewegung halten und dazu herausfordern, weiter zu wachsen. Sie sind wie strenge Zen-Meister die mit dem Stöckchen herum gehen und jene, die einzunicken drohen, schmerzlich wieder ins Bewusst-Sein rufen. Diese Lehrmeister gilt es zu ehren und sich vor diesen Leiden ehrfurchtsvoll zu verneigen. Alles was sie uns tun, tun sie aus höchster Liebe und zu unserem Besten.



Wenn Du die Musik der Laute liebst,  
lausche ihren Klängen und Harmonien.  
Wenn Du die Musik Deines Lebens liebst,  
gib den Schwingungen Deiner Seele freien Raum.

**X. Ein Krieger des Herzens achtet die Rhythmen des Lebens**  
*...und weiß das stets nach den Höhen die Tiefen warten und  
umgekehrt*

Das Leben entfaltet sich von Anbeginn in Schwingungen – alles in der Welt ist Schwingung, in höheren oder niedrigeren Frequenzen und Amplituden, in allen Ebenen und Dimensionen des Seins.

Das Wesen von Schwingung sind Ausschläge nach oben und nach unten. Nichts bleibt jemals auf dem gleichen Niveau. Das ist eine ebenso banale wie essentielle Wahrheit des Lebens. Nur leben wir nicht danach. Wir dürfen lernen, uns in die Naturgesetze einzufügen und anzuerkennen, dass es gute und schlechte Tage gibt, dass es uns bisweilen gut geht und bisweilen eben nicht so gut. Wir dürfen also wissen und anerkennen, dass nach einer Reihe von guten Tagen garantiert auch wieder schlechte kommen und niemand soll glauben, dass er dann etwas falsch gemacht hat – oder vielleicht gar für zu gute Tage bestraft würde.

Natürlich neigt mensch dazu, sich sein Leben in Wohlbefinden und Glückseligkeit zu wünschen, aber die Natur des Lebens und das Wesen von Lebendigkeit ist nun mal nicht so. Wenn ich versuche nur die schönen Tage und Seiten des Lebens zu leben, ist es, als würde ich versuchen das Leben nur in einer Hälfte seines Seins anzunehmen. Es ist, als wollte ich versuchen, nur auf einem Bein zu gehen. Erst die Abwechslung macht Bewegung möglich. Wenn ich mich dagegen stemme, dann behindere ich auch Entwicklung.

Es gibt Entwicklungen, die durch die Freude gefördert werden, aber eben auch Entwicklungen, die ganz unbedingt deren Kehrseite brauchen, wie die beiden vorigen Kapitel schon beleuchtet haben. Das gilt auch für unser körperliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Einer meiner Lieblingssätze ist: Es ist zu-

tiefst gesund, ab und zu krank zu sein. Der Organismus gönnt sich und uns Schwächephasen, fiebert vielleicht und schwitzt etwas aus, hat energetische Veränderungsprozesse zu verdauen oder Giftstoffe auszuschleiden. Krank sein gibt uns auch eine Legitimation für das, was wir uns sonst in unserem Leben nicht gönnen – inne halten und schwach sein dürfen, Aufmerksamkeit „geschenkt“ bekommen, versorgt und verhätschelt werden.

Wir dürfen unsere Befindlichkeiten annehmen als das, was sie sind. Nämlich das, was unser lebendiges also schwingendes Wesen und unser Sein in diesem Augenblick gerade braucht. Wir können lernen, unterschiedslos zu allen Befindlichkeiten in unserem Leben ja zu sagen und zu schauen, welche Bedeutung sie für uns haben und welche Möglichkeiten in ihnen schlummern.

Wir können also viel Energie und Reibungsverlust sparen, wenn wir dankbar die guten Tage annehmen – und „natürlich“ versuchen, ihre Qualität zu bewahren – aber genauso entspannt die schlechten Tage annehmen, und lernen ihre Qualität und ihre Bedeutung für das Ganze auf ihre Art zu schätzen... ja vielleicht sogar zu genießen.

Wenn die Saiten einer Laute nicht nach unten schwingen können, schwingen sie auch nicht in die Höhe. Wenn wir ihre Schwingung verkürzen, verkürzen wir sie in beide Ausschläge. Wenn wir versuchen unsere dunkleren Tage zu vermeiden, dann dimmen wir unweigerlich auch das Licht der helleren Tage. Die Intensität und Qualität unseres Lebens und Erlebens hängt ganz wesentlich davon ab, ob wir bereit sind, den Schwingungen unseres Lebens Raum zu geben und ihnen in die Höhen und in die Tiefen zu folgen.

Wir dürfen lernen unsere „Saiten“ in alle Richtungen frei schwingen zu lassen – auch und gerade im Miteinander. Jeder ist in Gesellschaft gerne willkommen, wenn er gut drauf ist. Doch wenn er schlecht drauf ist, sollte er sich besser in einem Loch verkriechen. Warum? Lernen wir doch uns in allen Befindlichkeiten und Farben einander zu zeigen und lernen wir mit all diesen Befindlichkeiten umzugehen. Wir können uns helfen unsere Schwingungen zuzulassen und sie gemeinsam zu kultivieren, d.h. kreativ und fruchtbar mit ihnen umzugehen.

Das heißt tatsächlich nicht, sie sich einfach gegenseitig um die Ohren zu schlagen, sondern ihnen Raum zu geben, sie zuzulassen und zu fördern, damit sie zeigen können, was ihre Wurzeln und Botschaften sind. Damit sie sich verwandeln können und den gesunden Fluss des Lebens und der Entwicklung fördern. Darüber hinaus fördert es den Zusammenhalt, die Fähigkeit der Gemeinschaft auch gemeinsam zu wachsen und mit den schwankenden (schwingenden) Befindlichkeiten des Lebens fruchtbar, förderlich und heilsam umzugehen.

Wenn Du Angst vor dem Tod hast, hüte Dich vor dem Leben.  
Wenn Du das Leben liebst, lerne zu sterben.

## **XI. Ein Krieger des Herzens achtet den Tod als Tor zum Leben**

*Was geboren wird muss sterben – und fördert mit beidem die Lebendigkeit des Lebens*

Wie so viele Kulturen zuvor geht auch jene in der wir (noch) leben davon aus, dass sie auf gewisse Art die Krone der Schöpfung darstellt und auf Ewigkeit bestand haben wird. Die meisten Menschen leben und handeln auch in dieser zumeist unbewussten Haltung. Sie gehen davon aus, dass ein gewonnener Status oder Umstand für alle Zeiten bleiben wird, oder zumindest bleiben sollte. Beruf, Ehe, Besitz und Gesundheit, Wissen und Erkenntnisse, Lebens- und Glaubenshaltung – schon alleine der Gedanke daran, dass dies alles fließend wandelbare Qualitäten sind, erscheint für die meisten Menschen ein Angriff auf ihren existentiellen Anspruch an das Leben zu sein. Die letzte Hybris dieser Haltung ist der Versuch, dem Tod ein Schnippchen zu schlagen und ewig leben zu wollen – oder doch zumindest so lange wie es nur eben möglich ist.

Kein Wunder also dass unsere Kultur alles an den Rand gedrängt hat, was an Vergänglichkeit, Verfall und den Tod erinnert. Memento mori – bedenke den Tod? Nur wenn es vom Schicksal mehr oder weniger aufgezwungen wird. Dann aber kann erstaunliches geschehen – wie gesagt: kann.

Der Tod konfrontiert uns mit den Begrenzungen dieses Lebens – aber er eröffnet auch die Perspektive für die weiteren Dimensionen in und hinter diesem Leben. Es gibt etwas aus dem wir gekommen sind und es gibt etwas in das wir eingehen – niemals kann etwas aus dem Nichts kommen, was auch die Wissenschaft im Energieerhaltungssatz wundervoll anerkennt.

Dies gilt auf allen Ebenen unseres Seins – und als spiritueller und religiöser Mensch gehe ich dabei in meiner vereinfachenden Metaphorik immer von drei Dimensionen aus: **Mensch**, also Materie und Erde, **Seele**, also nichtstoffliches Sein und Geist,

sowie **Gott**, also die wirkende Grundessenz des Universums, wie auch immer wir sie benennen und mit ihr umgehen.

Im Tod endet dieses Leben, welches durch die Geburt begonnen hat. Der Körper, der im Leib unserer Mutter heran gereift ist, ist nicht mehr in der Lage seine Funktionen zu erfüllen und geht wieder in den Kreislauf der Erde ein. Zeitlebens haben wir uns dabei von dem ernährt, was uns die Erde an Nahrung bietet, was auch unsere Mutter getan hat.

Nähren und ernähren heißt also immer, dass wir etwas aus seiner bisherigen Existenz heraus lösen und in ein neues ganzes überführen. Das ist die ganz natürliche Nahrungskette und das ist gleichzeitig auch das Tor zu höchsten Wahrheiten. Wir sollten nie vergessen, dass auch unser Körper dereinst wieder in etwas Höheres eingeht, sich hingibt an den Strom des Lebens – zu Humus wird, aus dem wiederum Pflanzen und Tiere sich nähren. Essen ist also im Grunde ein heiliger Akt, der uns immer an unseren Platz im Strom des Lebens erinnert. Wir nehmen dabei nicht nur die reine Materie in uns auf, sondern auch ihre Essenz. Es wäre ein kraftvoller Entwicklungsschritt, wenn wir wieder lernen würden, diesen Akt in aller Demut, Achtsamkeit und Dankbarkeit zu zelebrieren. „Danke dass du dich hingibst an den Strom des Lebens, dass du dein Leben lässt, um das meine zu ermöglichen.“

So weit, so schlicht und klar die Sicht auf die Ereignisse im Sterben in der ersten Dimension unseres Seins. Aber was geschieht in den anderen Dimensionen? Oder anders herum gefragt, warum sollte es auf den anderen Ebenen unseres Seins anders sein, als auf der materiellen Ebene? Unsere Seele, die sich in einem bestimmten magischen Augenblick, den manche werdende Mütter wahrnehmen und benennen können, mit unserem Leib verbunden hat, löst sich wieder von diesem – wir müssen eingestehen: beengenden – Gefäß und entfaltet sich wieder in die Weite und geht in ein höheres Ganzes ein. Auch dieser Augenblick kann bewusst wahrgenommen werden.

Und so wird es sich gewiss auch mit dem Anteil an göttlichem Licht ereignen, das wir als Fackelträger in dieser Welt tragen durften.

Wir dürfen also in all dem anerkennen, dass das was wir Tod nennen, auf mehreren Ebenen eine Öffnung und Weitung darstellt – die man vielleicht auch als Erhöhung empfinden könnte. In jedem Fall aber geschieht an diesen Übergängen ein kleines alchemistisches Wunder. Das Tor der Begrenzung in dem einen Raum öffnet sich, um sich in den anderen zu ergießen. Wir dürfen, wie bei einem Hochofenabstich für einen kostbaren Augenblick Anteil haben, an dem reinen Strom der sich ergießenden und fließenden Essenz des Lebens. Die Essenz des Lebens aber ist nach meiner Wahrnehmung und meinem Glauben die Liebe.

Sterben ist also genauso wie Essen im Grunde ein heiliger und zutiefst liebevoller Akt, den wir auf neue Art wieder zu zelebrieren lernen dürfen. Jeder der schon mal einen Sterbenden begleiten durfte, hat mehr oder weniger bewusst ein wenig von diesem heiligen Akt erleben können und konnte sich von der Liebe und dem Wunder, das darin geschieht, berühren lassen.

Viele verändert dieses Erleben in ihrer Grundhaltung für ihr Leben – manche sind dadurch so berührt, dass sie danach suchen, dieses Erleben öfter oder gar regelmäßig genießen dürfen, z.B. in der Hospizarbeit. Eine nicht ganz ungefährliche Arbeit, denn wie alle Tätigkeiten mit so intensivem Erleben, sind wir in besonderem Maße gefordert, gut und sehr achtsam für die Grundierung, Erfüllung und Liebe in unserem eigenen Leben zu sorgen. Nur wenn wir in unserem eigenen Herzen der Essenz des Lebens nahe sind, haben wir auch die Kraft und Souveränität, um mit Menschen umgehen zu können, die selbst so nahe daran kommen. Andernfalls besteht durchaus hohes Suchtpotential in diesem tief greifend berührenden Erleben.

Nur wenn wir selbst bereit sind, in unserem Leben das Sterben zu integrieren, können wir andere in ihrem Überschreiten dieser Grenze gut und achtsam begleiten. Andernfalls besteht durchaus die Gefahr die eigenen Unklarheiten und Ängste dem Sterbenden zusätzlich zu seinen eigenen zu übertragen.

Wenn wir jedoch bereit sind, unser eigenes Sterben zu leben, d.h. die Qualitäten unseres Lebens und Erlebens nicht halten und festhalten zu wollen, sondern in jedem Augenblick die Freiheit zu lassen auch gehen zu können, dann haben wir eine große Kraft für unser Leben gewonnen. Wir sind dahin gereift, dem

Strom des Lebens seinen Lauf zu lassen und unsere Möglichkeiten im Leben zu nutzen, seine Kraft, Lebendigkeit und Dynamik noch zu fördern.

SO wird der Tod zum höchsten Lehrmeister und zum Tor des Lebens und der Lebenskraft!

Vielleicht wird die kommende Kultur MIT dieser Weisheit leben können anstatt gegen sie.

Wenn Dir das Leben zu hart erscheint,  
suche einen Weg die Verantwortung dafür abzugeben.  
Wenn Du am Ende Deines Tages befriedigt einschlafen willst,  
erhebe Dich jeden Morgen mit mutigem Herzen.

## **XII. Ein Krieger des Herzens strebt nicht nach Erlösung**

*...sondern stellt sich Tag für Tag bereitwillig den Entwicklungsaufgaben, die das Leben ihm bereithält.*

Wäre es nicht schön im Lottospiel des Lebens den Jackpot zu gewinnen und es ab jetzt einfach nur gut zu haben? Keine Probleme oder schmerzliche Prozesse mehr. Keine Unzulänglichkeiten, die zu unnötigen Reibungen mit den Mitmenschen führt. Am Besten noch materiell gut versorgt, mit einer funktionierenden Liebespartnerschaft und Familie – einfach rundum glücklich...

Ich glaube tatsächlich dass dies unser natürlicher Zustand ist, bzw. war – jenseits dieser Welt. Weit, offen und voller Licht. Glückselig und jenseits der Welt von Schmerz, Werden und Vergehen. Bedingungslose Einheit in Liebe. ...

Ich glaube dass wir letztlich immer mehr oder weniger schwer an dem Verlust dieser glückseligen Einheit in den lichten Weiten der Seelenwelten zwischen den Inkarnationen zu tragen haben. Und ich glaube dass die Schwere, die die Naturgesetze dieser Welt mit sich bringen (Schwerkraft, Verletzungen, Besitz und Verlust, Verfall, Tod usw.) uns letztlich ganz schön Mühe macht.

Dazu sind wir nicht nur von den Erinnerungen an „jene Welten“ geplagt, sondern auch von den konkreten Träumen und Erwartungen, die wir quasi als Zielvorstellung eines erfüllten Lebens schon in der Jugend aufgesogen haben. Wer ist nicht mit diesen traumhaften Märchen, Geschichten und Filmen, mit zu Tränen rührendem Happy End, aufgewachsen?

Zu (wirklich: „guter“) letzt tragen wir auch einen ganz eindeutigen Entwicklungsauftrag in uns, haben Potentiale in die wir uns hinein entfalten wollen und sollen.

Alles zusammen eine ganz schöne Belastung für so ein menschliches Leben.

Ist es da ein Wunder, dass wir uns nach Erlösung sehnen und je nach Prägung bereit sind dafür auch viel Geld zu investieren?



Wenn wir uns aber mal ernsthaft und erwachsen an den Tisch unseres Lebens setzen und zusammen fügen, was wir an Erkenntnissen schon zusammen getragen haben, dann dürfen wir an einem bestimmten Punkt auch anerkennen, dass nicht „Erlösung“ von den Mühen und Plagen des Lebens das Ziel und die Erfüllung unseres Lebens ist, sondern stetige Entwicklung und Entfaltung. Worte die in den vorigen Kapiteln schon sehr oft erwähnt wurden und die mensch durchaus als Last empfinden kann. Aber eben auch als Chance und als Freude.

Auch wenn es gelegentlich lästig erscheinen kann, sein Tagwerk anzugehen, so ist es doch befriedigend am Abend auf das Geleistete zurück zu schauen.

Natürlich ist es mühsam der Schwerkraft zu trotzen und uns jeden Tag zur Erfüllung von Pflichten und Verantwortungen zu erheben, aber um wie viel mehr können wir die Ruhe und Erholung genießen, wenn wir uns vorher bewegt haben und nun spüren, was wir alles zu tun und zu leisten vermögen – auch mental. Natürlich ist es mühsam, sich mit dem Liebesgefährten auseinander zu setzen, zu lernen achtsam zu kommunizieren und den anderen und verschiedenen zu verstehen, zu lernen mit alten Wunden, die in Liebesbegegnungen immer durch die Herzöffnung berührt werden, umzugehen, zu lernen was Liebe eigentlich wirklich ist und wie es möglich ist ihr einen Raum zu geben, in dem sie weiter sprudeln kann, ...

Aber wie schön ist es, nach und nach die kleinen und größeren Entwicklungsschritte und reifenden Fähigkeiten zu genießen.

Das ist wofür wir hier sind! Das ist wofür wir einen Körper geschenkt bekommen haben und eine Biografie. Das ist warum wir fühlen können und darum auch Schmerzen erleiden – und Freuden.

Das ist wofür wir uns als Homo Sapiens nicht nur aufgerichtet sondern auch nach und nach ein Bewusst-Sein entwickelt haben. Und gerade dieses Bewusstsein quält uns dann auch noch mit den Spiegelfechtereien der Idee von Erlösung...

Wenn Du ein Messer schleifen willst – reibe es kraftvoll am Wetzstein.  
Wenn Du „Gott“ dienen willst, entfalte Deine Talente  
und richte Dich auf in Deiner Schönheit & Kraft.

### **XIII. Achtsamer Alltag heißt die höchste Praxis eines Kriegers des Herzens**

#### *Praxis der Liebe*

Die Praxis ist das Schönste und innigste auf dem Weg als Krieger des Herzens. Sie ist die Brücke zum wahren und höchsten SEIN. Sie ist die Verbindung zum Elixier des Lebens und zur Quelle der Lebenskraft, zu allen Qualitäten, die in den Kapiteln zuvor beschrieben wurden. In jedem Augenblick des Lebens, in jeder denkbaren Befindlichkeit und an jedem Ort, ist diese Brücke begehbar und das Ufer dahinter nur einen Atemzug entfernt.

Sie nach und nach zu entdecken, in ihrer Präsenz zu bekräftigen und beschreiten zu können, ist die zentrale Fitnessübung im Trainingszentrum unseres Lebens. Sie ist ein wesentliches Element der Fähigkeit, das eigene Leben befriedigend und erfüllend leben zu können.

Anliegen und Inhalt der Praxis ist schlicht und einfach: bei sich sein – in Liebe Sein – mit sich und dem Höchsten verbunden – atmen, Liebe fühlen – einfach Sein, mit allem was ist, was fließt, was nährt, was gebiert, was stirbt...

Dabei ist im Grunde überhaupt nichts Besonderes nötig, um zu praktizieren, es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – wie es auch auf den eigenen Lebenswegen kein „richtig“ oder „falsch“ gibt. Der Kreativität aber sind keine Grenzen gesetzt. Jeder Weg führt zum Ziel, zur höchsten Präsenz in Liebe, wenn er nur aufrichtig und achtsam begangen wird. Das wesentliche an einer guten Praxis ist vor allem – sie auch wirklich zu praktizieren.

Die Praxis kann einen festgelegten regelmäßigen und größeren Zeit-Raum füllen, in dem viele kleine Übungen und Anteile auf eigene Art zu einer Art Routine zusammen fließen. Je regelmäßiger sie stattfindet, umso intensiver wird sich die Selbstwahrnehmung und Lebenshaltung verändern, umso zuverlässiger wird die Qualität der veränderten Selbstwahrnehmung im Alltag

verankert werden und umso leichter wird sie auch in ungünstigen Situationen erreichbar sein.

Wertvoll sind aber auch die vielen kleinen Momente des Alltags, in denen ein kurzes bewusstes Innehalten und eintauchen möglich, angenehm oder auch nötig sein kann. Wundervoll ist es bei Begegnungen mit Menschen erst einmal in Stille anzukommen, vor dem Essen oder vor anderen wichtigen nächsten Ereignissen oder Schritten bewusst innezuhalten, um sie in der ganzen Präsenz erleben, entfalten und genießen zu können. Auch das ist Praxis, die sich nach und nach im Alltag etabliert.

Wir dürfen dabei vor allem lernen uns selbst treu zu bleiben und den Impulsen zu folgen, die uns den Weg weiter weisen, der sich stimmig und gut anfühlt – wie überhaupt „fühlen“ die Essenz der Praxis eines Kriegers des Herzens ist. Es muss nichts erreicht werden, es muss nichts erst verstanden sein, es muss überhaupt nichts sein, es gibt nicht das eine Ziel, die eine Erkenntnis, den einen Weg – es gibt Deinen Weg! Erspüre ihn. Entdecke ihn. Alles ist gut! Du bist perfekt und genau so gewollt! Genieße und lebe es!

\*

Die einfachste Praxis ist es, für einen Moment die Augen zu schließen und bewusst den Atem in den Körper einströmen zu fühlen. Wahrzunehmen wie er die Lunge und den ganzen Körper erfüllt, wie er in die letzten Winkel und Zellen unserer Glieder fließt und einfach nur zu fühlen, wie der Körper langsam wärmer wird.

So wie das Feuer den Sauerstoff braucht, um richtig aufzuleben, so braucht auch das Feuer in unseren Zellen Sauerstoff. Das ist so einfach wie natürlich. Unser Körper tut dies, auch ohne dass wir uns darauf konzentrieren.

Aber wir sind nicht nur Körper. Wir leben und wirken auf mehreren Dimensionen gleichzeitig. Wenn wir zu uns selbst kommen, können wir diese Dimensionen mit Bewusstheit in Eins bringen.

Alles ist Schwingung, ist pulsierender Rhythmus. Spätestens seit Einsteins Relativitätstheorie wissen wir, dass es eine Dualität von Energie und Materie gibt.  $E = mc^2$ . Energie = Masse x Geschwindigkeit zum Quadrat. Je tiefer und dichter die Schwin-

gung, umso greifbarer wird sie, bis hin zu der uns bekannten Materie, die nichts anderes als verdichtete Schwingung ist. Je höher die Schwingung, umso näher kommt sie dem Ursprung aller Schwingungen. Für mich als religiöser und spiritueller Mensch verwende ich bei dem Blick in die höchste Quelle der Schwingung allen Seins gerne traditionelle Begriffe – jedoch mit großer Freiheit und etwas eigener Prägung: Gott – Göttin – göttliche Quelle allen Seins – höchste wirkende Kraft – oder in den Begriffen die andere Religionen dafür entwickelt haben.

Das schönste an dieser unter Umständen komplizierten Geschichte ist, das wir die Schwingungen und ihre Qualitäten wahrnehmen können. Und nicht nur das, wir können lernen dass wir nicht unwesentlich Einfluss auf die Schwingung von uns und unserem Umfeld nehmen können. Wir können die Schwingungen mit ganz einfachen Übungen fühlbar erhöhen – DAS ist im Grunde die wichtigste Praxis und höchste Magie unseres Lebens! Sie uns wieder zu Eigen zu machen und eigenmächtig zu verwenden, ist der wesentliche Entwicklungsschritt, den wir gerade in dieser Zeit bewegen. Sie führt uns zu wachsendem Selbst-Bewusst-Sein und unweigerlich auch zu einer Un-Abhängigkeit, die uns den traditionellen Herrschaftssystemen und Religionen (was oft in Eins fällt) enthebt.

In meinem vereinfacht dargestellten Seins-Verständnis existieren wir im Wesentlichen in drei Dimensionen, entsprechend der Entfaltung der Schöpfung. (s.a. „Die Schöpfungsgeschichte“) Ich nenne sie schlicht, die menschliche Dreifaltigkeit.

1. Gott – der Dimension des göttlichen Lichts, der höchsten Schwingung, die sich in dieses werdende Universum hinein entfaltet.
2. Seele & Geist – der Dimension die nach meinem Verständnis eine der ersten sich verwirklichenden Ebenen des Göttlichen auf „niedereren Schwingungsebenen“ ist.
3. Mensch – die Verbindung der vorgenannten Dimensionen mit der Materie, d.h. der Erde, die uns die Elemente für unseren Körper und unser Mensch-Sein zur Verfügung stellt. Die Materie stellt in meinem, wie gesagt grob vereinfachten Schöpfungsbild die niedrigste Schwingungsebene dar.

Wenn wir also in der Praxis mit Bewusstheit zu uns selbst kommen, tauchen wir ein in unser tiefstes Mensch-Sein – indem wir

bewusst die Verbindung mit unserem Körper und unseren Gefühlen wahrnehmen und das, was uns in diesem Augenblick ausmacht, beschäftigt und bewegt, wohlwollend annehmen. Erinnern uns durch unser bewusstes Sein an unser Seele-Sein und fühlen uns ein in unser Gott-Sein – indem wir die Liebe (=Wärme, Licht, höchste Schwingung) wahrnehmen und intensivieren.

Praxis heißt ja nun nichts anderes, als dies alles in aller Bewusstheit auch ganz praktisch auszuüben. Wie gesagt, das entscheidende ist, im Verlaufe der Übungen eigene Wege und Abläufe für die Praxis zu entdecken. Dabei können wir uns von allen möglichen Übungen verschiedenster spiritueller oder Körper bezogener Künste und Schulen inspirieren lassen – und immer wieder der eigenen Intuition folgend verändern und für uns persönlich stimmig machen und in den eigenen Ablauf integrieren.

Wir müssen dabei keiner Schule, Richtung oder Tradition treu bleiben. Uns von ihnen inspirieren zu lassen und ihre Anregungen frei weiter zu entwickeln, ist auch keine Missachtung von ihnen oder unangemessener Raub. Niemals ist irgendetwas entstanden, das nicht aus der frei fließenden Quelle und den Zusammenhängen des allGanzen genährt wurde. Teile dieser freien und überschwänglichen Entfaltung einer bestimmten Tradition vorzubehalten und dem freien Fluss der Schöpfung zu entziehen ist, als würden wir auf bestimmte Entwicklungen der Evolution ein Patent anmelden und einen Copyright-Stempel darauf setzen, um damit Geschäfte zu machen. Es ist der Unterschied zwischen Microsoft- und Open Source Programmen. Es ist durchaus in unserer Kultur „normal“ dies zu tun – aber es ist nicht natürlich.

- ***Praxisbeispiel***

Als Anregung beschreibe ich gerne eine der möglichen Formen, die meine Praxis in dem Moment prägt, in dem ich gerade an dieser Broschüre schreibe. Aber auch bei mir ist die Praxis „wie im richtigen Leben“ immer wieder in Bewegung und Veränderung begriffen. Im Moment ist sie eine Mischung aus Chi Gong, Gebet, Meditation, Gesang und Körperübungen, die ich bei bestimmten körperlichen Symptomen von einer Physiotherapeutin gelernt habe.

Wenn ich meine Praxis beginne, richte ich mir gerne erst einmal einen angenehmen Schutzraum, schalte die Telefone ab, schließe Türen, entzünde eine Kerze und räuchere auch gerne, um mich und den Raum zu reinigen. Wie bei fast allem, was ich im Rahmen meiner Praxis tue (und auch sonst gerne im Leben) bekräftige ich mit quasi betenden Worten was ich gerade tue, warum ich es tue und was meine Einladung mein Anliegen daran ist. Ich eröffne und betrete mitten in meinem Alltag, wo auch immer ich gerade bin, einen heiligen Raum, den ich zum Abschluss meiner Praxis auch wieder verlasse und auflöse – was jedoch nicht heißt, die innere Haltung und Wahrnehmung wieder auf Alltag umzustellen. Praxis ist eine Übung zur Erhöhung der Schwingungsqualität, hohes Ziel ist, diese Schwingung auch im Alltag nicht zu verlieren.

Ich richte mich in meiner Praxis gerne nach Süden aus, sodass links neben mir der Osten, rechts der Westen, hinter mir der Norden liegt.

•

Dann wende ich mich mir und meinem Körper zu – spüre nach wo Spannungen sind, schüttele vielleicht ein bisschen die Glieder, vibriere oder hüpfle leicht, dehne und strecke mich, alles was nötig ist, um das Gefühl zu bekommen, wieder „flüssig“ zu werden.

•

Anschließend bete ich, d.h. ich lade bewusst die höchsten Dimensionen des Seins mit ihrer Kraft und Präsenz ein, bekräftige darin aber vor allem meine Bereitschaft mich für die Wahrnehmung ihrer Präsenz zu öffnen. Mein Erleben beim Beten vergleiche ich gerne mit der Resonanz einer Klangschale. Durch die mit aller Aufrichtigkeit gesprochenen Worte kommen höhere Dimensionen meines Seins in Resonanz und meine wahrgenommene Schwingung erhöht sich.

•

Ein spirituelles Lied kann dieses Erleben noch intensivieren. Es ist wundervoll zu registrieren wie sich die Stimme im Laufe der Praxis verändert, an Farbe, Beweglichkeit und Transparenz zu-

nimmt. Es fällt ihr leichter höhere Schwingungen anzunehmen, wie ein geübter Vogel, der sich nach und nach in immer höhere Dimensionen erheben kann.

•

Dann „tanze ich die Schöpfung“, so wie ich sie zurzeit verstehe. Dabei wende ich mich zuerst mit meiner inneren und körperlichen Haltung nach oben, symbolisch dem Göttlichen entgegen (ohne das Göttliche in eine räumliche Richtung definieren zu wollen. Letztlich müsste ich mich dann nach meinem Verständnis nach Innen wenden).

Als Zweites wende ich mich nach unten, der Erde entgegen, der Mutter meines Menschseins, die mir Materie, Nahrung, Halt und Heimat in diesem Leben gibt.

Nun wende ich mich den vier Himmelsrichtungen und Elementen zu und spreche sie ebenfalls an.

Als Siebtes wende ich mich meiner Seele zu, mein höheres und dieses Leben überdauerndes Ich, die als Mittler und Verbindungsglied all diese Qualitäten miteinander vereint.

Nach diesem Körpergebet an diese sieben Qualitäten beginnt mein „Tanz der Schöpfung“, bei dem ich mich sieben Mal diesen sieben Richtungen und Qualitäten mit den Händen und bewussten tiefen Atemzügen zuwende. Nicht unähnlich gewisser Übungen aus dem Tai Chi oder Chi Gong.

•

Wieder bekräftigt ein passendes Lied das Erlebte.

•

Daran schließen sich je nachdem Körperübungen oder Atemübungen an, die in diesem Augenblick meinem Körper gut tun. Wie alles im Rahmen der Praxis, mit großer Achtsamkeit und Bewusstheit. Manchmal widme ich in dieser Phase auch einfach meine bis dahin konzentrierte Präsenz durch Zuwendung, Aufmerksamkeit, Gebet und Berührung den Körperteilen zu, die z.B. durch Schmerzen besondere Aufmerksamkeit fordern.

Ein andermal wende ich mich nach und nach mit meiner Aufmerksamkeit allen Teilen meines Körpers zu, spreche sie an,

lade sie ein sich zu lösen und zu weiten und für das Wunder der Schöpfung zu öffnen, dass nämlich in jedem Augenblick in jeder Zelle das göttliche Feuer brennt – Zellen sterbend in sich aufnimmt und neue Zellen gebärt.

•

Meditation – je nach Zeit-Raum 15 bis 30 Minuten stilles Sitzen mit bewusstem Atmen.

•

Ein Danke-Lied mit anschließender Verneigung bildet stets den Abschluss meiner Praxis.

Dann verlösche ich die Kerze und löse den heiligen Raum auf, in der guten schamanischen Haltung des: der Kreis ist offen, die Verbindung bleibt ungebrochen.



Wenn Du etwas im Leben erreichen willst,  
setze Dir Ziele und verfolge sie mit großer Ernsthaftigkeit.  
Wenn Du das Wunder des Lebens erleben willst,  
öffne Dich für die Sensationen des ungeplanten Augenblicks.

#### **XIV. Ein Krieger des Herzens bewahrt seinen Anfängergeist und bleibt Novize**

*Von Jetzt zu Jetzt im Fluss des Lebens –  
Gebärender & Sterbender zugleich*

Es ist eine große Freude des reifenden menschlichen Bewusstseins seine geistigen Fähigkeiten zu entdecken und immer weiter zu entfalten. Die Fähigkeit nicht „nur“ zu sein, sondern sich dieses Seins bewusst zu sein, eröffnete neue Erlebniswelten und Möglichkeiten, die wir erst ansatzweise entfaltet haben.

Man könnte es vielleicht damit vergleichen, als ob in eine bis dahin graue Welt, in der sich alles „einfach ereignete“ und ohne Unterschied erlebt wurde, die Farbe eintreten würde. Und nicht nur das, mensch konnte entdecken, dass er Einfluss auf die Farbskala und die Farbintensität hatte. Eine neue Flut an Eindrücken und Möglichkeiten stürzte über uns herein, die wir erst einmal verdauen mussten.

Im nächsten Schritt konnte mensch erkennen, dass er Situationen nicht einfach nur erlebte, sondern sie auch bewusst zu Erfahrungen verarbeiten konnte. Er begann sie zu bewerten, einzuordnen und Strategien zu entwickeln, die beim nächsten Mal bessere Erfolge bewirken sollten. Erst durch die Verarbeitung zur Erfahrung und daraus gewonnener Erkenntnis begann ein bewusster Lern- und Entfaltungsprozess. Mensch entwickelte auf höherer Ebene Fähigkeiten – aber eben auch Erwartungen daran, was wie geschieht.

Das ist immer wieder aufs Neue ein grandioses Entdecken und hat in den letzten Jahrhunderten ja auch sehr eindrucksvolle Blüten getrieben. Unser Bewusstsein hat sich, dem ganz natürlichen Entwicklungsdrang entsprechend, immer mehr Selbstbewusstsein entfaltet und ist, da es erst einmal keine natürlichen Grenzen wahrgenommen hat, dabei auch gehörig über das Ziel hinaus geschossen. Es hat sich als Herrscher und Regisseur

über die Phänomene des Lebens empfunden und den biblischen Satz „mach dir die Erde untertan“ als zusätzliche Legitimation empfunden.

- Mensch hat erlebt, wie sich etwas ereignet hat und wie es sich anfühlt.
- hat erfahren, dass er auf das was geschieht Einfluss hat und in gewissem Maße auch auf das wie es geschieht.
- also hat er geglaubt, die Ereignisse des Lebens in seinem Sinne planen und unendlich wiederholen und immer weiter verbessern zu können.

Aber er musste immer wieder staunend erleben, das sich selbst identische Situationen nicht einfach gleich anfühlen und darüber hinaus, dass bei aller Perfektion von Plänen, das Leben mit seinen unberechenbaren Einflüssen auch noch (ein Wörtchen mitzureden hat) mitwirkt.

Letztlich ist er nach einem gewissen Höhenflug wieder mit dem Strom des Lebens, dem Schicksal und der Schöpfung konfrontiert worden, die auch ihn selbst mit seinem (noch bescheiden entfalteten Bewusstsein) hervor gebracht haben. Der Geist, geschweige denn sein Geist, ist eben nicht die höchste Ebene, die das Leben kreiert, plant und vorbestimmt, sondern er steht im Zusammenhang mit wesentlich höheren Dimensionen des Seins.

Und nun steht mensch schlicht und einfach vor der nächsten Entwicklungsaufgabe. Sich mit all seiner Bewusstheit wieder demütig in den Strom des Lebens einzufügen. Zwar all seine Fähigkeiten einzusetzen, den Entwicklungsmöglichkeiten und Potentialen des Augenblicks gut vorzubereiten, sich aber in jedem Augenblick vollkommen für die Sensation der Schöpfung aus dem Jetzt zu öffnen.

Mensch ist nicht nur in jedem Augenblick vollkommen in der Blüte seiner Entfaltung, sondern auch vollkommen unwissend darüber, wohin das Leben selbst im nächsten Schritt reifen will. Wie ein neu erwachendes Kind – auf einer nächst höheren Ebene.

Bei jedem weiteren Entfaltungsschritt ändert und erweitert sich darüber hinaus auch der Horizont. Erkenntnisse, die gestern

noch die ganze Lebenshaltung prägen, können morgen schon in völlig neuem Licht erscheinen.

Die höchste Kunst ist nun also nicht (mehr) Ereignisse vor auszuplanen und diesen Plan Schritt für Schritt akribisch nachzuvollziehen, sondern im Einklang mit der Schöpfung in jedem Augenblick wach zu sein und bereit den innersten Impulsen folgend, alle Fähigkeiten zur Verfügung zu stellen, damit das Leben selbst, von Augenblick zu Augenblick Raum und Energie für die Sensation der Entfaltung erhält und dadurch stets auf neue ihre Potentiale weiter entfaltet. In jedem Augenblick einfach nur Jetzt – in der Blüte der Entfaltung und doch vollkommen neu.

- Ein Krieger des Herzens ist also Meister seiner bis hierhin gereiften Fähigkeiten und Erkenntnisse und bewahrt sich gleichzeitig das Bewusstsein immer Novize zu bleiben.
- Er erkennt mit großer Wachheit die Zusammenhänge des Lebens aus seiner gewonnenen Perspektive und vergisst nie, dass diese Perspektive sich ständig verändert.
- Er lernt seinen Augenblick mit großer Kunstfertigkeit zu gestalten und gleichzeitig offen zu sein wahrzunehmen, wie das Leben diesen Augenblick realisieren will. (darauf zu achten, was das Leben ihn neues darüber lehren will. )
- Er engagiert sich mit aller Hingabe deren sein Herz fähig ist, damit die Entwicklung der Ereignisse eine gute und angenehme Wendung finden und bleibt doch in aller Demut dafür offen, dass das Leben selbst eine andere Entwicklung für fruchtbarer hält, auch wenn sie nicht angenehm ist.
- Er nimmt freudig die Geschenke des Lebens an, um gleichzeitig vollkommen bereit zu sein, alles wieder loszulassen.
- Er lernt im Fluss des Lebens zu schwimmen und im Einklang mit seiner Kraft, seinen Gesetzmäßigkeiten, seinen Strömungen zu sein.

Anfängergeist zu leben, heißt Gebärender und Sterbender zugleich zu sein.