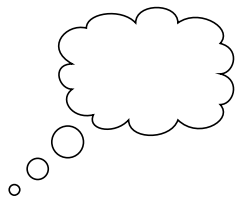


Zugang zur Weisheit

Ich bekomme Zugang zur Weisheit, indem ich:

- ◆ Lerne, mich mit Zuständen des Nichtwissens wohlzufühlen.
- ◆ Mir vertraue.
- ◆ Erlaube, dass in meinem Herzen Verstand und Gefühl, Erfahrung und Glaube, Wissen und Intuition zu einer Einheit verschmelzen.
- ◆ Es für mich in Ordnung finde, Fehler zu machen und daraus zu lernen.
- ◆ Aus den Fehlern anderer lerne, statt sie zu verurteilen.
- ◆ Dankbar für die Fehler anderer bin, weil ich daraus gelernt habe und deshalb denselben Fehler nicht mache.
- ◆ Weiß, dass die Antworten alle da sind und suche die richtige Frage.
- ◆ Vertraue, dass die Antwort zur richtigen Zeit da ist.
- ◆ Auf die schöpferische Kraft des Lebens vertraue.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- ◆ Fühle ich mich wohl, wenn ich die Antwort nicht kenne?
- ◆ Kann ich warten, bis die Zeit reif ist?

- ◆ Verurteile ich andere für ihre Fehler?
 - Welchen Vorteil bringt mir das?
 - Was vermeide ich, wenn ich mich mit den Fehlern anderer beschäftige?

- ◆ Erlaube ich die Verschmelzung von Verstand und Gefühl, Erfahrung und Glaube, Wissen und Intuition zu einer Einheit?

- ◆ Vertraue ich meiner Urteilskraft?

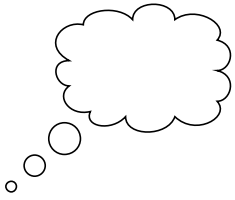
- ◆ Was sollte ich lernen, damit ich meiner Urteilskraft vertraue?

- ◆ Wie fühlt es sich an, wenn ich meiner Urteilskraft vertraue?

Die Weisheit des Herzens leben

Wer Weisheit in sich trägt, ist verpflichtet, sie zu leben. Wenn wir einen großen Schatz an Weisheit in uns tragen und sie nicht leben, sind wir und die Welt ein Stück ärmer. Es ist, als würde ein weißes Blutkörperchen einen Antikörper gegen eine Infektion haben, ihn aber nicht teilen. Die Chance zur Heilung bleibt ungenutzt. Wenn wir die Weisheit unseres Herzens nicht leben, haben wir Anteil an der Not in dieser Welt. Wir erfüllen unsere Aufgabe nicht, Teil des Ganzen zu sein und unseren Beitrag auf der Erde zu leisten.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- ◆ Welche Weisheit habe ich in meinem Leben angesammelt?
- ◆ Welche Weisheit teile ich nicht?

- ◆ Was ist mein ganz persönlicher Beitrag für eine bessere Welt?

- ◆ Was muss geschehen, damit ich bereit bin, meine Weisheit zu teilen?

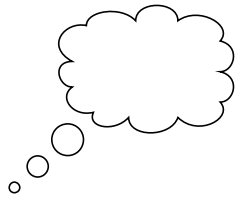
- ◆ Bin ich bereit, meinen ganz persönlichen Beitrag auf dieser Erde zu leisten?

Meine Erfahrungen:

Durch Licht weicht die Finsternis

Finsternis ist dort, wo kein Licht ist. Da, wo Licht ist, weicht die Finsternis. Überall da, wo es hell ist, kann man klar sehen, was ist, während Finsternis oder Dunkelheit viel Raum für Mutmaßungen und Fantasien lassen. Das Ungute kann nur im Dunkeln gedeihen. Liebe hat keine Furcht gesehen zu werden, im Gegenteil, sie möchte gelebt, erfahren und gefühlt werden.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- ◆ Habe ich etwas zu verstecken?
- ◆ Möchte jemand anderes etwas vertuschen?

- ◆ Was ist die Absicht?

- ◆ Was ist der Vorteil der Geheimhaltung?

- ◆ Was sagen der Innere Heiler und der Innere Krieger dazu?

- ◆ Was ist die Angst?

- ◆ Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?

- ◆ Wie kann ich mich schützen?

- ◆ Was ist das Beste, was passieren kann?

- ◆ Was sollte ich jetzt lernen, damit das Beste geschieht?

- ◆ Welche Lösung sieht mein Innerer Seher?

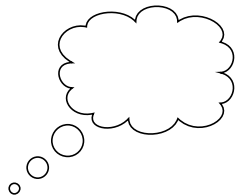
- ◆ Was kann ich tun, damit das Beste geschieht?
- ◆ Bei welchen Menschen finde ich Unterstützung?

Meine Erfahrungen:

Offen für das Ergebnis sein

Der Innere Lehrer ist klar und objektiv. Seine Urteilskraft beruht auf Daten und Fakten, er kennt ihr Für und Wider und ist frei von Erwartungen. Er besitzt die Flexibilität, seine Urteilskraft sich verändernden Bedingungen anzupassen und nach neuen Wegen zu suchen. Deshalb hängt er nicht am Ergebnis und ist offen für neue Möglichkeiten.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- ◆ Bin ich klar?
- ◆ Bin ich objektiv?

- ◆ Bevorzuge ich ein bestimmtes Ergebnis?

- ◆ Was ist mein Vorteil dabei?

- ◆ Habe ich alle Daten und Fakten richtig gewichtet?

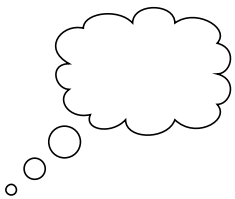
- ◆ Geht es mir um ein bestmögliches Ergebnis, eine gute Lösung oder um meinen persönlichen Vorteil?

Meine Erfahrungen:

Lernen von der Natur

Wie oben so unten, wie innen so außen. Alles spiegelt sich wie in einem Kaleidoskop wieder. Oftmals können wir leichter lernen, wenn wir die Dinge im anderen beobachten, z. B. in der Natur. Die Natur zeigt uns, dass es Licht und Dunkel, Groß und Klein und ein sowohl als auch gibt. Sie lehrt uns, dass wir, um unser Überleben zu sichern, unseren Instinkten vertrauen können. Die Natur lehrt uns aber auch, dass eine Art sich selbst zerstört, wenn sie mehr nimmt, als sie braucht, wenn das sensible Gleichgewicht gestört wird. Wird eine Art übermächtig, so hat sie in der Regel im nächsten Jahr gegen mehr natürliche Feinde zu kämpfen.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- ◆ Vertraue ich meinem Instinkt?
- ◆ Was muss ich lernen, damit ich wieder meinem Instinkt vertraue?

- ◆ Gibt es bei mir ein gestörtes Gleichgewicht?
 - An meinem Arbeitsplatz?
 - In meiner Familie?
 - Zu meinen Nachbarn?
 - Zur Natur?
 - Zu Freunden?
 - In meinen Freizeitaktivitäten?
 - Zu meinem Körper?
 - Zu meinen Gefühlen, Gedanken?

- In einem anderen Bereich?

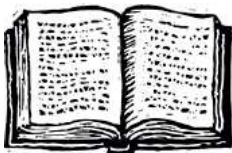
- ◆ Was müsste ich tun, damit dieses gestörte Gleichgewicht in Balance kommt?

- ◆ Bin ich bereit, diese Balance herzustellen?

- ◆ Bin ich bereit, von der Natur zu lernen?

- ◆ Was kann ich im Moment von der Natur lernen?

Eine Geschichte



„Baum, ich danke dir, dass du mein Lehrer bist.

Ich danke dir, dass du mich lehrst,

dass da, wo ich jetzt stehe, der einzige Platz ist, wo ich bin und sein kann;

dass das, was ich jetzt tue, das einzige ist, das ich tun kann; dass der, der ich jetzt bin, der einzige ist, der ich sein kann. Du lehrst mich,

Vertrauen zu haben in den Vater im Himmel und in die Mutter Erde, die mich trägt, standfest zu sein und mich doch zu beugen, wenn der Sturm mich um tobt,

loszulassen, wenn die Zeit und der Wind Altes und Verdorrtes von mir losreißen.

Du lehrst mich durch deine Wurzeln und Blätter, dass Nehmen und Geben Eins ist;

bedingungslos zu lieben, denn du schenkst deinen Schatten jedem, der dich aufsucht, deine Samen jedem, der sie braucht und deine Zweige und Äste allen Tieren, die Schutz und Heimat suchen;

Erhabenheit und gleichzeitig Demut, denn obwohl du mein Lehrer bist, dienst du mir.

Ich danke dir, Baum, dass du mein Lehrer bist.“³

Übung



Lege oder setze dich entspannt hin. Spüre in deinen Körper, fühle dein Herz, deine Leber, die Lunge. Wie fühlen sich deine Hände, deine Arme, die Beine, der Bauch, der Kopf an? Du kannst, wenn du möchtest, in deinen ganzen Körper hineinspüren. Lass dir Zeit, atme tief ein und aus, mit der Betonung auf dem Ausatmen. Nimm dir für das Ausatmen mehr Zeit als für das Einatmen, erlaube dir ganz zur Ruhe zu kommen.

Nimm jetzt Kontakt mit deinem Herzen auf. Wie fühlt sich dein Herz an? Spüre, wie es

schlägt. Stell dir vor, das Herz sagt zur Lunge: Du bist wichtiger als ich. Es ist so wichtig, dass der Körper genügend Sauerstoff hat. Ich gebe dir alle Nährstoffe und verzichte, damit es dir gut geht. Stell dir vor, das Herz schenkt alle Nährstoffe der Lunge. Nimm dir für diese Vorstellung bitte 2 Minuten Zeit.

- Wie fühlt sich dein Körper nach dieser Zeit an?
- Wie geht es deinem Herzen?
- Wie geht es deiner Lunge?
- Möchtest du, dass dein Herz auf seine Nährstoffe zugunsten der Lunge verzichtet?

Jetzt bittest du dein Herz, wieder all die Nährstoffe aufzunehmen, die es braucht. Spüre 3 Minuten in dein Herz und in deinen Körper.

- Was verändert sich?
- Wie geht es dir jetzt?
- Wie geht es deinem Herzen?
- Wie geht es deiner Lunge?

Stell dir jetzt vor, dass das Herz sich als das wichtigste Organ im ganzen Körper fühlt. Wenn es aufhört zu schlagen, ist der Mensch tot. Deshalb fordert es jetzt 75 % der Nährstoffe und 75 % des Sauerstoffs für sich. Bleibe 2 Minuten bei dieser Vorstellung.

- Wie geht es deinem Körper danach?
- Wie geht es deinem Herzen?
- Wie geht es den anderen Organen, der Lunge und den anderen Körperteilen?
- Was hat sich verändert?
- Was möchtest du deinem Herzen aufgrund dieser Erfahrung sagen?
- Was verändert sich in deinem Körper, wenn das Herz jetzt dieser Bitte folgt?

Nimm dir 3 Minuten Zeit die Veränderungen im Körper zu beobachten.

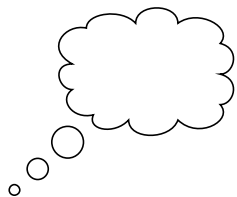
- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?
- Was lernst du durch diese Übung?
- ◇ Welchen Einfluss hat diese Übung auf dein Leben?

Meine Erfahrungen:

Loslösung

Loslösung heißt, in der Lage zu sein, die eigene Reaktion ruhig zu beobachten und sich emotional nicht hineinziehen zu lassen. Aus der Distanz heraus ist es möglich zu beobachten, wie das innere Kind Gerechtigkeit will, das Ego Rache schwört und gleichzeitig zugunsten eines bestmöglichen Ergebnisses darauf verzichtet. Loslösung macht es leicht, einen anderen Blickpunkt einzunehmen und eine Gewichtung des Geschehens aus einer neutralen Perspektive vorzunehmen. Loslösung heißt, dem Leben und Gott zu vertrauen, dass sich alles fügt.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- ◆ Was spricht dafür?
- ◆ Was spricht dagegen?

- ◆ Was ist das Gemeinsame dieser beiden Perspektiven?

- ◆ Was gilt es zu erreichen?

- ◆ Was muss zuerst noch geheilt, gesehen oder anerkannt werden?

- ◆ Von welcher Bedeutung ist das Ganze für das Wohl aller Beteiligten?

- ◆ Vertraue ich dem Leben, vertraue ich Gott, dass das Ergebnis etwas Gutes für mich bereithält?

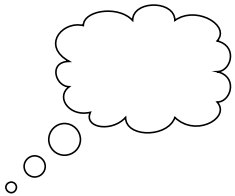
Meine Erfahrungen:

Annehmen statt aufgeben

Annehmen ist ein wichtiger Teil von Loslösung. Wer sich von festen Vorstellungen löst, kann eine Situation leichter annehmen. Je mehr Zeit, Geld und Gefühl investiert wurden, umso größer die persönliche Identifikation ist, umso schwerer fällt es sich zu lösen. Dann gleicht die Loslösung einer Kapitulation.

Sind wir nicht bereit uns zu lösen, entsteht Resignation, eine Schattenseite des Inneren Lehrers. Kapitulation hingegen ist das Eingeständnis, dass es so nicht weitergeht, dass man keine Lösung findet. Man ist deshalb bereit, sich bedingungslos auf das einzulassen, was jetzt folgt. Wenn der Innere Lehrer kapituliert, legt er sein Geschick ganz in Gottes Hand. Es ist das Eingeständnis, dass er bereit ist, sich ganz und gar auf das Neue einzulassen, sich mit dem Zustand des Nichtwissens anzufreunden und darauf vertraut, dass das Leben das Leben unterstützt.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- ◆ Was muss ich loslassen?
- ◆ Was macht es mir so schwer, das, was gerade geschieht, anzunehmen?

- ◆ Was möchte ich unbedingt vermeiden?

- ◆ Was ist für mich daran das Schlimmste?

- ◆ Welche Einstellung macht mich unabhängig von meiner schlimmsten Befürchtung?

- ◆ Welche Fähigkeiten und Charaktereigenschaften helfen mir beim Loslassen?

- ◆ In welche neuen Möglichkeiten wachse ich gerade hinein?

- ◆ Was macht es mir leichter, die jetzt gebrauchten Talente zu entwickeln?