

the **Art of Peace**

Level II

Brief Nr.4

von
Martin Schmid

Zum Beginn

Im vierten Brief von Level II will ich zusammenfassen, was wir in unserem gesamten Kurs bis jetzt über universale Gesetze erfahren haben. Es ist sozusagen das „in einer Nusschale“ von all dem, was im Art of Peace-Kurs in Begegnung mit DIR und in Begegnung mit dem Universum besprochen wurde (darum am Schluss des Briefes nicht noch einmal eine Nusschale). Nachdem wir in den ersten Briefen von Level II uns etwas mit akuten Konflikten und deren Lösung befasst haben, schauen wir uns also noch einmal den universalen Kontext an, um dann in den letzten zwei Briefen das gesamte Spektrum der Konfliktlösung noch etwas genauer zu beleuchten.

Dieser Brief behandelt die Gesetze der Freiheit. Du wirst feststellen, dass darin zwei andere Gesetze eingebettet sind, die wir schon behandelt haben, dass du erstens für das, was du tust, verantwortlich bist, und zweitens, dass du für das Ganze verantwortlich bist... Wir werden sehen...

Die Gesetze der Freiheit

1. Klarheit der Intention *Ich erschaffe*
2. Nimm an *Ich verändere*
3. Gib zurück, was nicht deines ist *Ich fließe*
4. Sei verantwortlich für deine Aktion und deine Reaktion *Ich handle*
5. Sei verantwortlich für das Ganze *Ich umhülle*
6. Öffne dich der Freiheit *Ich bin*

Einleitung

Es mag paradox erscheinen, dass Freiheit auf Gesetzen fussen soll. Wir haben die Tendenz, Freiheit mit der Abwesenheit von Gesetzen und Verpflichtungen, ja vielleicht sogar mit der Abwesenheit von Verantwortung zu definieren. Mit Freiheit meine ich jedoch nicht eine Form der Abhängigkeit, die sich in Rebellentum, Anarchismus oder grenzenlosem Individualismus zeigt. Alle diese Erscheinungsformen beanspruchen für sich das Wort Freiheit, sie sind jedoch nur Formen von Abhängigkeit.

Die wahre Freiheit fusst auf universalen Gesetzen. Sie sind nicht willkürlich und grenzen nicht ein. Solche Betrachtungen fussen lediglich auf einem unvollständigen Verständnis des Begriffs „Gesetz“.

Wir könnten die Gesetze auch Prinzipien nennen. Prinzipien sind keine Dogmen, sondern sie sagen, dass etwas funktioniert. Doch ich habe das Wort Gesetze gewählt, weil es schnell ersichtlich wird, dass wir, wenn wir gegen diese Gesetze handeln, uns selbst bestrafen.

Es ist nicht so, dass das Universum oder irgendein Gott uns bestraft, wenn wir nicht gehorchen. Wir fügen uns lediglich selber Schaden zu, wenn wir gegen unsere ureigene Natur handeln. Es ist, wie wenn wir beschliessen, nicht mehr zu atmen. Niemand bestraft uns dafür. Auch nicht unser Körper. Wir bestrafen uns selber, weil wir gegen ganz grundlegende Gesetzmässigkeiten verstossen. In diesem Fall, dass unser Körper Sauerstoff braucht, um zu funktionieren. Es gibt *Konsequenzen*, aber keine Strafen. Die Konsequenzen entstehen aus der Sache selbst, uns wird nicht von außen eine mehr oder willkürliche Strafe auferlegt. Die Konsequenzen entstehen ganz einfach darum, weil Dynamik von sich aus Gleichgewicht anstrebt – ein universales Gesetz.

Wenn wir unsere Verbundenheit mit diesen universalen Gesetzen erkennen, wird das Leben in einem gewissen Sinn wesentlich leichter. Du musst dir nicht dauernd überlegen, ob du atmen willst oder nicht. Du atmest einfach. Genauso musst du dich nicht überlegen, ob du dich verändern willst, ob du handeln willst, Verantwortung übernehmen, annehmen oder abwehren. Diese Dinge geschehen einfach.

In einem gewissen Sinne bekommst du mehr Wahlmöglichkeiten. Willst du Selbstverantwortung übernehmen oder nicht? Willst du die Qualität deiner Welt positiv oder negativ beeinflussen? Willst du dich öffnen, oder willst du dich isolieren? Willst du der Liebe folgen, oder der Angst Macht geben?

Es gibt jedoch auch den anderen Aspekt: Du hast, wenn du dich für die Freiheit entscheidest, keine Wahl mehr. Da du dich als Teil eines grösseren Sinnes erkennen, da du dich entfaltest, da du Verantwortung für Ihre Taten und Worte übernimmst, verschwinden deine Entscheidungsmöglichkeiten. Wenn du einmal wirklich ja zu deiner inneren Freiheit gesagt hast, bist du auf dem Weg, und nichts bringt dich mehr davon ab. Die Richtung ist eindeutig. Der Weg ist klar. Hindernisse sind keine Hindernisse, sondern Wachstumsereignisse. Konflikte werden Wachstumspotenziale. Dann gibt es kein Warum mehr. Wenn du in deiner Wahrheit bist, handelst du, weil du keine Wahl hast. Doch diese Wahrheit, diese Klarheit, ist die wahre Freiheit.

DU WIRST feststellen: Es ist offensichtlich, dass diese Gesetze ganz einfach sind. Es handelt sich nicht um komplizierte Paragraphen, sondern ganz einfache Tatsachen. Nun hat unsere schnelle, komplexe Welt die Tendenz, die einfachen Dinge zu übergehen. Ja, es ist manchmal so, dass wir nicht verstehen, weil etwas so einfach ist. Wir sind uns die Einfachheit nicht mehr gewohnt. In uns wirkt der Glaube, alles von Bedeutung sei kompliziert und komplex.

Wir meinen, Einfachheit sei etwas für Kinder, die die Komplexität der Welt noch nicht erfassen können. Da ist ein Kern Wahrheit darin, wenn man es undifferenziert betrachtet. Ich würde jedoch ebenso sagen: Komplexität ist etwas für Erwachsene, die die Einfachheit noch nicht erfassen können.

Wenn wir versuchen, uns in reissenden Strudeln des Flusses über Wasser zu halten, weil wir mittendrin sind, dann haben wir mit komplexen, chaotischen Mustern zu tun. Wenn wir auf einen Berg steigen, und denselben Fluss betrachten, sehen wir ganz einfach einen Fluss. Wir sehen, wo es Turbulenzen gibt, und wo er ruhig fließt. Wir sehen die grösseren Muster. Wir haben einen Überblick. Wir sehen, woher der Fluss kommt und wohin er fließt.

Es ist wichtig, dass wir die Fähigkeit entwickeln, den Fluss des Lebens zu betrachten. Dass wir uns hoch hinauf schwingen können wie der Adler, um die Dinge aus Distanz zu betrachten.

Nun entfernen uns die Gesetze der Freiheit nicht vom Fluss des Lebens, aus zwei Gründen. Erstens binden sie uns mehr in den Fluss ein, und wir sind nicht mehr gezwungen, dauernd dagegen anzukämpfen. Zweitens gehört die Fähigkeit, die Dinge aus einer Distanz zu betrachten, zum Fluss des Lebens. Wir lernen, sowohl im Fluss als auch am Fluss zu sein. Wir bekommen eine Wahlmöglichkeit. Und in einem weiteren Schritt werden wir im Fluss und am Fluss gleichzeitig sein können.

Wenn DU mit diesen ganz einfachen Gesetzen arbeitest, wirst du merken, dass die Umsetzung vielleicht nicht immer einfach ist. Der erste Schritt überhaupt, die Gesetze durch Einsicht und Übung zu verinnerlichen, sich dafür zu entscheiden, ein Leben in Freiheit zu führen, mag der schwierigste Schritt sein. Wenn du dich für die Freiheit entscheidest, in aller Klarheit und mit ganzem Herzen, werden Kräfte freigesetzt, die dir dabei helfen werden, dein Ziel zu erreichen. Ist deine Entscheidung klar, wirst du diese Gelegenheiten, die dir gegeben werden, um dich immer und immer wieder für die Freiheit zu entscheiden, und somit deine Intention wieder und wieder zu vertiefen, dankbar annehmen. Ist deine Entscheidung unklar, oberflächlich, oder fusst sie auf falschen Motiven, wirst du gegen diese Gelegenheiten mehr und mehr Widerstand aufbauen. Du kämpfst dann gegen diejenigen Kräfte, die du selbst freigesetzt hast. Es lohnt sich also, klare Entscheidungen zu treffen, wie wir im ersten Gesetz sehen werden.

Der erste Schritt ist also, Verantwortung zu übernehmen. Du bist verantwortlich für dein Leben. Das bezieht sich ganz besonders auf unsere westliche Welt, in der es objektiv betrachtet nicht viele Gründe gibt, in der Opferrolle zu bleiben. Wir im Westen leben nicht nur im Fluss des Lebens, sondern im Überfluss des Lebens. Dieser Überfluss macht uns unter Umständen körperlich, psychisch und seelisch krank (und nicht nur uns, auch die Umwelt). Doch wir können uns auch entscheiden, nicht Opfer des Überflusses zu bleiben. Wir können uns für Einfachheit entscheiden. Nicht im Sinne von „zurück zur Natur“, sondern „weg von der Opferrolle“, die uns denk- und handlungsunfähig macht. Unsere Belanglosigkeit unseres Lebens kann uns dazu verleiten, Konflikte zu starten, um uns vor der Leere, Sinnlosigkeit und Langeweile unseres eigenen flachen Daseins zu schützen. Wir beginnen, uns und unsere Umwelt mit Gedanken, Geschwätz, Intrigen, und anderen Formen schlechter Energie zu vergiften. Die Gifte des Geistes sind die Dämpfe des verlorenen Potenzials. Wenn wir uns für Freiheit entscheiden, ändert sich nicht nur unser Leben. Vor allem, und zuallererst, verändern wir uns selbst. Dadurch wird sich das Leben verändern. Wenn du dich für die Freiheit entscheidest, entscheidest du dich also für Veränderung.

Veränderung macht uns oft Angst. Wir sind plötzlich einer gewissen Unsicherheit und Unberechenbarkeit ausgeliefert. Wir haben nicht mehr alles unter Kontrolle. Doch die gute Nachricht lautet: Wir leben ohnehin andauernd in der Unsicherheit. Unsere Meinung, die Dinge, Menschen und Leben unter Kontrolle zu haben, ist zu einem großen Teil illusorisch. Anders ausgedrückt heißt das: Wir leben in unaufhörlicher Kreativität. Wir können uns in jedem einzelnen Augenblick entscheiden. Wir können uns in jedem Moment neu ausrichten. Wir können unaufhörlich kreativ sein. Und auf der anderen Seite haben wir gar nichts unter Kontrolle. Vielleicht fällt in wenigen Sekunden ein Meteorit auf dich nieder. Oder es gibt eine Explosion. Oder ein Irrer kommt, und schießt um sich. Oder eine kleine Ader platzt an der falschen Stelle in deinem Körper. Das macht jeden Moment unendlich wertvoll.

Sei also bereit, dich zu verändern. Deine Veränderung ist die Freiheit. Du findest sie nicht im Außen, sie wird dir nicht einfach so gegeben, du findest sie in deiner Veränderung.

Das erste Gesetz

1. Klarheit der Intention

Ich erschaffe

Wir können vereinfacht sagen, eine Intention sei ein Vorsatz, eine Absicht oder eine innere Verpflichtung. Dies sind nicht Begriffe für dasselbe, sondern gehören lediglich in die gleiche Familie. Die innere Verpflichtung kommt der Tiefe der Intention wohl am nächsten. Und die Tiefe ist es schlussendlich, welche die Klarheit erschafft. Die Klarheit wiederum spiegelt sich dann in Ihrem Leben.

Es gibt einen ganz einfachen Grundsatz: Wir erschaffen, womit wir uns befassen. Wir sind nicht allmächtig, weil wir in ein kollektives Feld verschiedener Energien, Glaubens- und Verhaltensmuster, gesellschaftlicher Konventionen usw. eingebettet sind, die meist auf einer unbewussten Ebene unser Leben stark beeinflussen.

Und trotzdem hat das, womit du dich befasst, die Tendenz, sich zu verwirklichen. Denn die Energie folgt der Intention.

Wenn du dich mit Problemen beschäftigst, nährst du damit die Probleme. Und diese haben somit die Tendenz, sich zu vermehren.

Wenn du dich mit Lösungen beschäftigst, nährst du damit die Lösungen. Und diese haben damit die Tendenz, sich zu manifestieren.

Natürlich heisst das nicht, dass du die Probleme ausser Acht lassen solltest und nur noch positiv denkst – weshalb wir uns ja auch das Übungsfeld der Konfliktlösung ausgesucht haben. Die Gesetze der Freiheit sind nicht zu trennen, erst in ihrer Gesamtheit ergeben

sie wirklich Sinn. Wir haben schon gesehen und werden wieder sehen, dass es möglich ist, Probleme zu umhüllen, ohne sie zu nähren.

Tatsache ist, dass wir mit unseren Gedanken und Stimmungen andauernd unser Umfeld und unsere eigene Gesundheit beeinflussen. Sei das positiv oder negativ, es geschieht. Wir alle kennen unsere schlechten Tage, an denen wir eigentlich nicht noch unangenehme Begegnungen haben müssten – und diese Begegnungen nehmen kein Ende. An unseren guten Tagen dagegen fließt alles, wir sehen Konflikte als spannende Herausforderungen, die Leute, denen wir begegnen, sind nett und strahlen voller innerer Schönheit, wir sind berührt und berühren. Alles fließt.

Alleine dieses Bewusstsein, dass wir unsere eigene Welt zu einem großen Teil selbst gestalten, oder jedenfalls ihre *Qualität*, bringt uns mehr in die Selbstverantwortung. Und es zeigt uns auch, dass innere Klarheit nicht mit realitätsfremdem positivem Denken verwechselt werden kann. Es geht nicht darum, positiv an der Realität vorbei zu denken. Das ist oberflächlich und willkürlich. Die Kraft der Intention fusst tiefer und ist in der Realität verwurzelt. Eben gerade die Realität und das Bewusstsein unseres Einflusses auf ihre Qualität verwurzelt die Intention tief im konkreten Sein.

Je klarer du also innerlich bist, desto klarer wird dein Umfeld. Denn deine Worte, Taten, deine Ausstrahlung werden klar. Und somit erschaffst du Klarheit.

Obwohl Klarheit der Intention an erster Stelle steht, besteht zwischen den Gesetzen der Freiheit keine Hierarchie. Die Klarheit der Intention steht jedoch im Mittelpunkt, wenn wir die Prinzipien kreisförmig anordnen würden.

Denn die Klarheit der Intention hat auch mit deiner eigenen Mitte zu tun. Deine Intention und deine Mitte sind zu einem gewissen Teil identisch. In deiner Mitte schlummert das, was in dir nach Entfaltung strebt. In deiner Mitte ist das, was dich nach Schicksalsschlägen, Misserfolgen und anderen Pannen immer wieder aufstehen und weitermachen lässt. Es ist eine Kraft, die vielleicht manchmal ganz gegensätzlich wirkt zu deinen oberflächlichen Wünschen. Vielleicht würdest du manchmal lieber sterben – und diesen Wunsch wirklich empfinden. Doch du tust es nicht. Weil die oberflächlichen Wünsche deiner Persönlichkeit nicht dieselben sind wie die tiefen Wünsche, die deine innere Kraft leiten.

Dasselbe gilt auch anders herum. Du willst zum Beispiel erfolgreich sein, aber was du auch tust, du bist es nicht. Das kann verschiedene Gründe haben. Entweder ist deine Intention nicht klar genug. Oder dein Wollen entspringt aus der Persönlichkeit und steht für eine kurzfristige Ersatzbefriedigung von Bedürfnissen. Vielleicht willst du in Wahrheit nicht erfolgreich sein, sondern den Menschen nur beweisen, dass du etwas wert bist. Vielleicht läge aber die wahre Lektion darin, zu erkennen, dass du nicht etwas *tun*, *erreichen* und *leisten* musst, um sich selbst und anderen etwas wert zu sein. Wenn deine Seele um diese Wahrheit weiß, wenn deine Intention unbewusst klar ist, dass du nur dies bewusst erkennen solltest, dann wirst du mit deinen oberflächlich gesetzten Zielen nicht erfolgreich sein. Denn die Klarheit deiner Intention ist stärker als dein oberflächlicher Wille. (Ich will hier auch nicht sagen, dass eine klare Intention zwangsläufig Erfolg, Geld, immerwährende Harmonie und so weiter bringt. Intention ist gerichtetes Potenzial, und Potenzial *entfaltet* sich, und zur Entfaltung braucht es Wachstum, und Wachstum ist mit potenziellem Konflikt und Widerstand verbunden, mit Lektionen, die nicht immer angenehm sind).

Das hat auch damit zu tun, dass deine Intention in stärkerem Kontakt ist mit den formbildenden Kräften des Universums. Deine Intention ist umfassender darin eingebunden als dein Wille. Wille hat eine Tendenz zur Isolation in sich. Intention bringt Integration mit sich. Nicht, dass du deswegen nie erfolgreich sein wirst, oder, siehe oben, immer erfolgreich. Aber du wirst nicht dauerhaft erfolgreich sein, wenn deine Motivation deinem tieferen Wesen widerspricht oder gar schadet.

Wille hat man. Einen Vorsatz fasst man. Eine Intention setzt man. So wie man ein Bäumchen setzt. So wie man das Bäumchen nährt, so nährt man die Intention. So wie das Bäumchen stärker wird, wird auch die Intention immer stärker. Vorsätze dagegen haben die Tendenz, an Stärke zu verlieren. Wille hat die Tendenz, zu ermüden.

In vielen Kulturen wurden oder werden Intentionen durch Rituale gesetzt. Meist ist eine Initiation mit dem Setzen einer Intention verbunden. In den Kulturen Chinas und Japans

wurde die Intention durch vielfältige Traditionen gezielt geschult. Die Intention zu schulen, zu stärken, zu nähren, ist also auch ein Weg des Wachstums. Denn wenn unsere Mitte stark ist, können wir mit Veränderung fließen, flexibel reagieren, spontan handeln, liebevoll umhüllen und durch unser *Sein* Veränderungen bewirken, statt durch unser *Tun*. Da unser Sein subtiler und vielschichtiger ist als unser Tun, hat das Sein den grösseren, tieferen, umfassenderen Effekt.

Wir im Westen müssen also andere Wege finden, um zur Klarheit der Intention zu gelangen. Da die Intention auf einer tiefen Ebene angesiedelt ist, müssen wir Wege finden, diese Ebene zu erreichen.

Das Stichwort dazu ist Besinnung. Besinnung hat drei wesentliche Aspekte: 1. Die Sinne schulen, 2. nachsinnen, 3. Sinn erkennen.

Die Sinne schulen heißt, zu sich selbst zurück zu kommen. Unsere Sinneswahrnehmungen sind ein High-Tech-Instrument erster Güte. Wir benutzen es aber sehr oft nicht! Es geht bei der Schulung der Sinne nicht so sehr darum, besser nach außen zu sehen und zu hören, sondern nach innen. Nur durch eine verfeinerte Wahrnehmung unserer Innenwelt können wir nachsinnen und Sinn erkennen.

Unser Körper und speziell unser Nervensystem steht im dauernden Austausch mit der Aussenwelt und reagiert unaufhörlich darauf. Dasselbe mit der Innenwelt, nur sind die Reaktionen darauf oft sehr viel subtiler. Uns fällt vielleicht auf, wie wir plötzlich scheinbar grundlos Angst haben. Unser Körper hat auf ein Ereignis aus unserer Innenwelt reagiert, nicht auf ein Ereignis aus der Aussenwelt. Doch das tut er andauernd, nur in viel subtilerer Art und Weise. Manchmal fühlen wir uns müde, manchmal energetisiert, manchmal leer, manchmal erfüllt. Wir reagieren auf jeden Menschen auf eine ganz einzigartige Weise. Vielleicht öffnet sich das Herz etwas mehr, wenn wir mit einem vertrauensvollen Menschen in Kontakt treten. Vielleicht entsteht ein Gefühl der Lebendigkeit im Körper. Mit einem anderen Gegenüber bleiben wir ganz im Kopf und lassen keine Vertrautheit des Herzens aufkommen. Oder es entsteht ein subtiler Fluss an aufregender Ladung zwischen einem männlichen und einem weiblichen Pol.

Die Sinne schulen heißt, die *Wahrnehmung dessen, was jetzt im Moment ist*, zu verfeinern. Innen, außen, und in der Verbindung von innen und außen.

Das Nachsinnen besteht darin, Sinn im Nachhinein zu verstehen. Was war der Sinn einer Situation? Dies geschieht nicht so sehr durch Analyse. Analyse bietet vor allem Interpretationen, aber weniger direkte Einsichten. Nachsinnen heisst wirken lassen. Du lässt etwas so lange wirken, bis es seinen Sinn offenbart.

Sinn offenbart sich unmittelbar. Sei es, indem du solange über ein vergangenes Ereignis oder eine tiefere innere Intention nachsinnst, bis er sich direkt zeigt. Auf welche Weise auch immer. Es muss nicht eine Einsicht sein, die direkt in Worte gefasst ist. Es kann ein Geistesblitz sein, ein plötzliches körperliches Empfinden, eine innere Befreiung – aber es müssen nicht zwangsläufig Worte damit geliefert werden. Unmittelbares Verstehen bewegt sich jenseits von Worten. Das verstehen kann vielleicht in Worte verpackt werden, ist jedoch mehr als nur eine „Erklärung“.

Während wir im Nachsinnen Sinn nachträglich erkennen, zeigt er sich im dritten Aspekt der Besinnung unmittelbar in der Begegnung mit dem Jetzt. Im Nachsinnen vergegenwärtigen wir auf der Grundlage von Vergangenen etwas so lange, bis es so präsent wird, dass sich der Sinn zeigen kann. Wir können diesem Prozess dabei so viel Zeit und Raum geben, wie er braucht. Dem Sinn, der sich im Jetzt offenbart, können wir keine Zeit und keinen Raum geben. Denn jetzt ist außerhalb der Zeit. Der Sinn des Jetzt muss nicht gefunden werden, denn er *ist*. Wenn du jetzt versuchst, dies mental zu verstehen, dann sinnst du nach. Das ist in Ordnung. Das reine Erkennen zeigt sich jedoch jetzt.

Die drei Aspekte der Besinnung zu üben ist also eine, sagen wir, westliche Methode, um die Ebene der Intention zu erreichen. Du musst dazu nicht in ein Kloster gehen. Konflikte sind eine wunderbare Hilfe. Besinnung lässt sich jederzeit und überall üben.

Östliche Traditionen befassten und befassen sich eingehend mit Wegen, die Ebene der Intention zu erreichen. Meditation ist der Gesamtbegriff dafür. Auch die Besinnung ist Meditation, doch sollten wir nicht der schnellen Versuchung erliegen, Meditation mit einer Sitzhaltung auf einem Kissen, Räucherstäbchen und esoterischen Lehren und Praktiken

zu verwechseln. Meditation ist Besinnung und Einbindung, so wie die Kraft der Intention uns immer mehr Einbindet, statt uns zu isolieren.

Die Kraft der Intention zeigt sich in der Stille. Sie wird sich zeigen. Ich sage nicht, du sollst den ganzen inneren Lärm lösen, nein, nur hindurchsickern. Dies ist in erster Linie ein meditativer Prozess, kein therapeutischer, auch wenn sein Effekt therapeutisch sein kann.

Du erlangst Klarheit der Intention, indem du dir folgende Fragen stellst:

Was will ich wirklich?

Was ist mein echtes Bedürfnis, und was sind meine oberflächlichen, kompensierenden Bedürfnisse?

Was ist mein Wesen?

Wie kann ich mich wirklich einbringen?

Was sind meine Urqualitäten?

Wie lebe ich mein Potenzial?

Und dann stellst du dir vor, das zu leben, was du wirklich willst.

Spüre das.

An deinem ganzen Wesen.

In deinem Körper, deiner Psyche.

Es *ist* wirklich.

Die Ängste, die dabei aufkommen können sind ebenso wirklich, und sie zeigen den Konflikt auf, den die Persönlichkeitsebene und die tiefere Seelenebene unter Umständen miteinander haben.

Was würde passieren, wenn du dein Potenzial wirklich lebst?¹

Die Intention ist mehr als nur eine Idee. Sie hat eine körperliche Empfindungsqualität. Wenn du diese körperliche Qualität findest, die mit innerer Stärke und Klarheit einhergeht, ist deine Intention klar. Bringe diese Fragen und die Antworten also in den Körper. Spüre die freudige Erregung, die Kraft, das Sehnen, die Zuversicht, das Öffnen deines Körpers, und auch die Angst und Widerstände, wenn du dich mit den Antworten auf diese Fragen befasst.

Du merkst vielleicht, dass sich die Fragen mehr nach innen richten als nach außen. Du musst dich nicht fragen, wohin du willst, wenn du dich entschließt, dein Potenzial zu entfalten. Es wird dich dahin bringen. Wo auch immer das ist.

2. Nimm an

Ich verändere

Grundlage für jegliche Veränderung ist das Annehmen. Nur was du annimmst, kannst du verstehen. Nur was du annimmst, kannst du verändern. Nur was du annimmst, kannst du loslassen.

(Ein kleiner Einschub: Interpretation gehört zu uns. Wir können gar nicht nicht interpretieren. Das ist gut so, das erlaubt Vielschichtigkeit, Kreativität, Dynamik, Prozesse, Wachstum. Doch eines ist wichtig: Es gilt, zuerst anzunehmen, dann zu interpretieren. Nicht förderlich ist, zuerst zu interpretieren, und dann anzunehmen.) Oftmals nehmen wir etwas nicht an, weil wir nicht genügend differenzieren. Nur weil wir etwas annehmen, heißt das noch lange nicht, dass wir uns damit identifizieren müssen. Oder dass wir es verstehen sollten. Oder dass wir damit einverstanden sind. Oder dass wir es behalten. Nein, annehmen heißt ganz einfach – annehmen.

¹ Mit diesem Prozess befasst sich in allen Details das von mir geleitete potenzialorientierte Persönlichkeitstraining (www.forumintegralepraxis.com), ein Weg, um Potenzial zu entdecken, zu verwirklichen, und mit Unterstützung die Widerstände und Konflikte, die sich einem in den Weg stellen, in Harmonie zu verwandeln.

Zuhören heißt zuhören. Es heißt nicht, zuzustimmen. Das kann der Fall sein, muss aber nicht. Zuhören heißt aber auch nicht, bloss so zu tun, als hörte man zu.

Einen Lebensumstand anzunehmen hiesst nicht, alles gelassen zu nehmen und so zu tun, als wäre nichts passiert.

Annehmen heißt wirken lassen. Es heißt nicht nur schauen, es heißt betrachten. Es heißt nicht nur hinhören, es heißt aufmerksam zuhören.

Durch Annehmen müssen wir keine Veränderung einleiten (obwohl durch das Annehmen fast jedes Mal eine positive Veränderung stattfindet). Annehmen heißt, einen Zustand, wie er ist, anzuerkennen. Ihm zu sagen, dass man ihn sieht. Ihm eine Existenzberechtigung zu geben – jedenfalls für den Moment.

Wir verschwenden sehr viel Zeit und Energie damit, aneinander vorbei zu reden und nicht zuzuhören. Wir geben unsere Meinungen und Ansichten kund, und sind hin und wieder sogar ein wenig ruhig, wenn andere dasselbe tun, doch annehmen fällt uns schwer.

Freiheit besteht darin, dass wir den Dingen ins Auge blicken. Dass wir nichts vermeiden.

Es ist für viele einfacher, ein Lob und Anerkennung anzunehmen, als Kritik. Das muss nicht bei jedem Menschen so sein. Es gibt auch Menschen, die Lob nicht annehmen können. Und es gibt Menschen, die weder Lob noch Kritik annehmen können. Doch auf jeden Fall ist es so, dass wir ein Geschenk nur dann auspacken können, wenn wir es in den Händen halten. Im Annehmen offenbart sich, dass alles ein Geschenk ist. Ob es nun angenehm oder unangenehm verpackt ist. Ob es süß schmeckt oder bitter.

Diese Tatsache ist vielleicht rational nicht leicht nachzuvollziehen. Du kannst es aber nachvollziehen, wenn du beginnst, anzunehmen.

Wenn ich sage, die Freiheit bestehe darin, nichts zu vermeiden, dann gilt es auch hier noch etwas zu differenzieren. Ein zwanghaftes psychologisches Muster zum Beispiel hat die Tendenz, sich zu wiederholen. Es wiederholt sich, damit es befreit werden kann. Man könnte jetzt meinen, mit „nichts vermeiden“ sei gemeint, es sich wieder und wieder wiederholen zu lassen. Doch es ist klar: Das ist damit nicht gemeint. Vielmehr geht es in dieser Situation darum, zu erkennen, dass wir etwas wiederholen, um es zu lösen. Um daran arbeiten zu können. Um das Geschenk zu empfangen.

Eine andere Gefahr ist, dass unsere Persönlichkeit, geprägt durch unsere zeitgeistigen und gesellschaftlichen Konventionen und unsere ganz individuellen Erfahrungen die Tendenz hat, auf immer derselben Schiene zu fahren. So gehen wir vielleicht jahrelang in die Therapie und erreichen entlegene Winkel unserer Psyche. Wir meinen, damit eine große Arbeit zu tun – doch unser Leben ändert sich nur wenig. Dann gilt es, der Möglichkeit ins Auge zu sehen, dass man am selben Ort stagniert. Man gräbt zwar immer tiefer, man geht jedoch nicht vorwärts.

Oftmals merken wir solche Dinge nicht selber, oder jedenfalls sehr lange nicht. Oftmals sind es andere Menschen, Freunde, Partner, die uns darauf aufmerksam machen. Und da wir einen gewohnten Zustand gerne beibehalten, nehmen wir solche Hinweise nicht an. Vielleicht kommt ein Hinweis auch nicht in der absolut korrekten Art, die es uns erleichtern würde, das Geschenk anzunehmen. Wir kommen jedoch nirgends hin, wenn wir uns lediglich damit beschäftigen, dass die anderen ungeduldig mit uns umgehen. Und uns damit als Opfer hinstellen. Nur weil wir sie unter Umständen so zur Verzweiflung bringen, dass sie gar nicht mehr anders können.

Und vielleicht ist es auch so, dass wir gar nicht mehr hinhören, wenn nicht jemand ab und zu seine Stimme etwas erhebt.

Annehmen heißt auch nicht, sich hilflos allem auszusetzen. Auch im Annehmen kann man Grenzen setzen, und das ist sehr wichtig. Du kannst sagen: „Ich höre mir diese Argumente jetzt an, aber das heißt nicht, dass ich auch damit einverstanden sein muss. Das wird sich weisen.“

Wenn dich jemand anschreit, heißt das nicht, dass du keine Grenze setzen kannst: „Ich bitte dich, dich etwas zurückzunehmen und deine Stimme zu senken, sonst kann ich mir nicht anhören, was du zu sagen hast. Es ist zu intensiv für mich so, und ich muss mich verschließen.“

Annehmen heißt nicht, passiv zu sein, sondern in Kontakt zu gehen, um mit dem Fluss fließen zu können.

Annehmen heißt also, Kontakt herzustellen. Ein tiefer, authentischer Kontakt mit der Bereitschaft zu Veränderung und Bereicherung. So einfach dies ist, so wenig wird es in der Welt praktiziert. Und es geht schlussendlich nicht nur darum, das Annehmen zu „praktizieren“, sondern zu einem annehmenden Wesen zu werden, das im Annehmen seine Grenzen setzen kann.

3. Gib zurück, was nicht deines ist

Ich fließe

Wenn du einen schweren Rucksack trägst, kannst du dich nicht frei und lebendig bewegen. Deine Bewegungsfähigkeit und Deine Reaktionsfähigkeit sind eingeschränkt. Für viele Menschen ist das Leben so, als verreise man für ein paar Tage, das Gepäck jedoch, das man mitnimmt würde für drei Monate reichen. Man schleppt die ganze Reise lang Dinge mit sich herum, die man nie braucht, und ist vor allem damit beschäftigt, sich um diese viel zu schweren und zu großen Koffer zu kümmern.

Unsere zu schweren Lebenskoffer sind bepackt mit unbeendeten Geschichten, mit Glaubensmustern unserer Gesellschaft, Stimmen unserer Eltern, ja sogar mit deren Ängsten, deren Problemen. Meist merken wir das nicht. Wenn wir es merken, halten wir das fremde Gepäck immer noch für unseres. Wenn wir es dann als das Gepäck von jemand anderem erkennen, meinen wir immer noch, wir könnten es für jemanden lösen. Doch die Regel ist ganz einfach: Jeder löst seine Probleme selber. Das heißt nicht, dass wir keine Hilfe in Anspruch nehmen oder Hilfe bieten sollen und können, es macht uns nicht zu Einzelkämpfern. Doch ein guter Lehrer, ein guter Therapeut, ein guter Freund löst nicht die Probleme anderer, er unterstützt sie mit aller Kraft, sie selber zu lösen. Das, was wir eingefangen haben, lassen auch wir wieder frei.

Du tust also niemandem einen Dienst, wenn du dessen Gepäck trägst. Solange es in deinem Koffer verstaut ist, kann es nicht in den Fluss des Universums eingegliedert werden. Du löst also nicht nur nichts, du verhinderst geradezu eine Lösung.

„Darf ich denn das? Probleme zurückgeben? Für mich schauen? Ist das nicht ein Egotrip?“, fragen dann die Menschen.

Noch einmal: Du tust niemandem einen Gefallen, wenn du deren Probleme trägst. Du kannst andere liebevoll und aktiv, ja mit allen Mitteln, die dir zur Verfügung stehen, unterstützen, ihre Probleme selber zu lösen. Aber du kannst sie nicht von selbst lösen. Heilung ist kreativ und kommt von innen.

Es ist kein Egotrip, sich abzugrenzen. Es ist legitim. Es ist sinnvoll. Wieder, die Gesetze der Freiheit sind verschiedene Aspekte eines Ganzen. Natürlich kann eine solche Abgrenzung zum Egotrip werden, wenn man das dritte Gesetz aus dem Ganzen herauslöst und es gesondert praktiziert. Da wir hier jedoch nur verschiedene Aspekte eines Ganzen betrachten, und uns dies im Bewusstsein halten, ist die Gefahr eines Egotrips, auch von Rebellentum und Trotz, nicht gegeben.

Erst wenn du zum Beispiel die Angelegenheiten deiner Eltern wirklich und ganz an sie zurückgibst, können sie von sich aus etwas bewirken. Du wirst sehen, wie Veränderungen in deinem Umfeld scheinbar grundlos geschehen, wenn du beginnst, die fremde Last zurück zu geben. Der Grund ist, dass du sie zurückgibst. Sogar verstorbenen Menschen kannst du ihre Probleme zurückgeben. Und du kannst Dinge, die du nicht als Aspekte deines Wesens erkennst, ohne dass du ihren Urheber erkennst, auch ohne Empfänger loslassen. Die Energie wird wissen, wohin sie muss, um gelöst zu werden. Wenn du all die Probleme, Gedanken und Glaubensmuster, die nicht deine sind, liebevoll zurück ins Universum schickst, auf dass diese gefangene Energie wieder ins Fließen komme, öffnet sich dir unweigerlich die Fülle des Lebens. Du kannst dann gar nicht anders, als die Fülle des Lebens zu leben. Du wirst nicht mehr zurückgehalten durch fremde Dinge. Deine eigenen Probleme sind wesentlich leichter zu beobachten, zu umfassen, anzunehmen und zu lösen, als diejenigen der anderen. Du bist nicht mehr

eingeeengt durch internalisierte Stimmen, die einst von außen kamen und deine Welt nach ihren Ansichten formten und deine Welt auf ihre Welt beschränkten.

Natürlich gibt dieser Umstand neue Konflikte. Unsere gesellschaftlichen Konventionen, unsere eingepflichten Glaubensmuster und veraltete Wertevorstellungen fördern nicht gerade die Fülle des Lebens, also wird deine gelebte Fülle in Widerspruch zu deinem Umfeld stehen. Doch das ist immer so. Jeder Schritt der Heilung erschafft gleichzeitig auch ein komplexeres Konfliktpotenzial – wäre da nicht auch die wachsende Fähigkeit, immer grössere Zusammenhänge zu erkennen und zu umfassen.

Fließen heißt, sich selbst nicht im Weg zu stehen. Was uns meist selbst im Weg steht, ist nicht unser Wesen, sondern Konzeptualisierungen, angeeignete Verhaltens- und Denkmuster, und tatsächliche Probleme, die nicht unsere sind. Fließen heißt nicht, sich immer gut zu fühlen und dauernd mit dem Universum eins zu sein. Es heißt, sich selbst nicht im Weg zu stehen. Keinen unnötigen Ballast herumschleppen.

Achte darauf, das Kind nicht mit dem Bade auszuschütten und nun alles als das Problem der anderen abzutun. Selbstbeobachtung ist gefragt, Klarheit der Intention und das Annehmen. Das, was du zurückgeben willst, muss zuerst gründlich erkannt sein. Es muss angeschaut sein, es muss Teil deiner Besinnung gewesen sein, und die Intention, es für einen heilenden Zweck zurück zu geben, muss klar sein.

4. Sei verantwortlich für deine Aktion und deine Reaktion

Ich handle

Übernimm die volle Verantwortung für alles, was du tust und sagst. Uneingeschränkt. Hör auf, das Opfer zu sein. Von Menschen. Von Umständen. Deiner tieferen psychischen Kräfte, deiner Triebe, deines Schattens.

Wie im dritten Gesetz geht es auch hier darum, deine Kraft zu dir zurück zu nehmen. Dadurch kannst du kraftvoll sein und kraftvoll handeln.

Zu Beginn ist es vielleicht schwer, die volle Verantwortung für dein Sein und Tun zu übernehmen. Du wirst merken, wie oft du Verantwortung abgibst. Ausgesprochen oder unausgesprochen, offensichtlich oder auch nur ganz subtil. Doch solange du dich von deiner Verantwortung distanzierst, distanzierst du dich von deiner Kraft. Behalte dies im Bewusstsein, dann wird das Tragen deiner Verantwortung nicht schwer und bedrückend, sondern kraftvoll. Mit der Zeit ist es dann ganz natürlich, deine Verantwortung für dich zu tragen.

Die Klarheit der Intention, dein Annehmen, dein Unterscheidungsvermögen helfen dir, Verantwortung zu übernehmen. Andererseits fördert das uneingeschränkte Bejahen deiner Verantwortung die Klarheit der Intention, deine Fähigkeit anzunehmen und dein Unterscheidungsvermögen.

Es gibt viele Möglichkeiten, Verantwortung abzugeben. Die einfachsten bestehen darin, psychologische, philosophische oder spirituelle Modelle (oder Bruchstücke daraus) zu Rechtfertigungen heran zu ziehen.

Eine andere Art, Verantwortung abzugeben ist die, alles auf eine Schuldfrage zu reduzieren. Oftmals entstehen endlose Diskussionen, weil etwas, das gar keine Schuldfrage ist, auf die Schuldzuweisungsebene gezogen wird. Dies passiert schneller, als wir denken. Es geht nicht um Schuld, es geht um Verantwortung. Zudem ist bei jeder Gegebenheit, bei der zwei oder mehrere Menschen beteiligt sind, nicht nur ein Verantwortlicher im Spiel. Die Frage ist ganz einfach, wie eigenständig diese Menschen sind – das heißt, wie sehr sie bereit sind, ihren Teil der Verantwortung wahrzunehmen. Auch wenn ein Sektenführer seinen Anhängern befiehlt, sie sollen sich umbringen, liegt die Verantwortung, so zu handeln, doch bei den Anhängern. Das Wort Anhänger ist ein treffendes Wort – man wird zum Anhänger, wenn man seine Verantwortung dem Führer übergibt. Und es liegt in der eigenen Verantwortung, dies zu tun oder nicht zu tun. Natürlich kann man dann in den Geschichten der Anhänger forschen und herausfinden, dass einige schwerwiegende Autoritätsprobleme hatten, andere hatten allgemein

Abgrenzungsprobleme, andere wurden in ihrer Kindheit missbraucht usw. Einige haben vielleicht ganz einfach ein Trauma wiederholt, das ihnen in der Kindheit widerfahren ist. Ein Trauma, für das sie nun wirklich keine Verantwortung tragen.

Das ist richtig. Doch unsere Vergangenheit befreit uns nicht von unserer Verantwortung. Noch einmal: Deine Vergangenheit befreit dich nicht von deiner Verantwortung.

Gerade das ist ein interessanter Effekt falsch verstandener Psychotherapie: Man kann damit zwanghaftes Verhalten rechtfertigen, statt immer mehr in die Verantwortung zu kommen.

Verantwortlich zu sein heißt nicht, perfekt zu sein. Wir haben unsere Vergangenheit, wir haben eine Persönlichkeit, und diese ist nicht perfekt. Dafür können wir die Verantwortung übernehmen.

Natürlich schleicht sich auch hier die Falle ein, aus der Verantwortung zu schlüpfen, indem man vorgibt, die Verantwortung zu tragen, ohne dann auch die Konsequenzen zuzulassen und Veränderung einzuleiten. Dies kann geschehen, wenn dieses Gesetz isoliert betrachtet wird. Doch in der Klarheit der Intention, dem Annehmen und einem guten Unterscheidungsvermögen kann dies nicht geschehen.

Verantwortung übernehmen ist keine Selbstbefriedigung, sondern eine Grundlage für positive, dauerhafte Veränderung.

5. Sei verantwortlich für das Ganze

Ich umhülle

Vor allem das vierte und das fünfte Prinzip gehen Hand in Hand. Es sind sozusagen Zwillinge, oder die beiden Seiten derselben Münze. Das müssen wir im Bewusstsein halten, um vom fünften Gesetz nicht erschlagen zu werden.

Ich habe schon im Kommentar zum vierten Gesetz dargelegt, dass es nicht um eine Schuldfrage geht. Dasselbe nun hier: Verantwortlich für das Ganze zu sein heißt nicht, Schuld an allem zu sein. Das ist eine grobe Verzerrung des Gesetzes.

Das vierte und das fünfte Gesetz zusammengenommen bedeuten: Ich bin verantwortlich für meine Aktion und für das Ganze. Was es nicht bedeutet: Ich bin verantwortlich für deine Reaktion.

Verantwortlich zu sein für das Ganze bedeutet also, mitverantwortlich zu sein für den Kontext. Ich bin verantwortlich dafür, in einer Konfliktsituation kooperativ und konstruktiv zu bleiben und somit ein Gefäß dafür zu schaffen, dass das Geschenk des Konflikts empfangen werden kann. Das heißt nicht, dass ich *alleine* dafür verantwortlich bin. Ob der andere seine Verantwortung wahrnimmt, spielt keine Rolle. Ich bin *immer auch* verantwortlich. Unabhängig von den anderen.

Das fünfte Gesetz weitet also das Gebiet der Verantwortung von uns selbst auf das Ganze. Das verhindert, dass wir egozentrisch handeln. Es ist uns wichtig, dass das Ganze stimmig ist, nicht nur, dass meine eigenen Bedürfnisse befriedigt werden. Es ist ein sowohl als auch, kein entweder oder.

Wir weiten uns im fünften Gesetz also aus der eigenen Egozentrik in einen umfassenderen Rahmen. Sei dies in eine Zweierbeziehung, in eine Gruppe, ein Team, eine Organisation, eine Gemeinschaft, die Menschheit, die Welt, die Natur, die ökologischen, ökonomischen und kulturellen Aspekte. Wie weit du dich ausdehnt, bleibt dir überlassen.

Verantwortlich für das Ganze zu sein, heißt, zu umhüllen. Du umhüllst den aufgebrachtten Boss mit deiner Präsenz oder Liebe. Präsenz und Liebe sind zwei Aspekte desselben Bewusstseins. Falls es dir schwer fällt, deinen aufgebrachtten Boss zu lieben, mach dir keine Vorwürfe. Vielleicht kannst du ihn auch einfach mit deiner Präsenz umhüllen. Umhüllen, umfassen, ist dasselbe, wie wenn eine liebende Mutter ihr schreiendes Baby hält. Sie ist da.

Dieses Umhüllen erschafft den schützenden Geist. Der schützende Geist ist die Klarheit, das Differenzierungsvermögen, die klaren Grenzen, die Verantwortung, die Kraft der Intention. Das Wohlwollen entspringt dieser Kraft und Klarheit.

Du wirst auch entdecken, dass, wenn du klar und kraftvoll bist, du weniger angegriffen wirst. Klarheit kennt keine unnötige Diskussion, Klarheit ist ganz einfach klar.

Du bist also verantwortlich für deine Aktion und deine Re-Aktionen, du umhüllst die ganze Situation mit zentriertem Wohlwollen und ehrlicher Kooperationsbereitschaft – und dennoch bist du für eines nicht verantwortlich: für die Reaktionen deines Gegenübers. Du kannst ihm etwas im schützenden Geist sagen – ob er es annimmt oder nicht, liegt nicht in deiner Macht. Ob er versteht oder abwehrt, ob er erkennt oder einen Wutausbruch bekommt, das liegt nicht in deiner Macht.

Hier kommt also wieder das dritte Gesetz zum Vorschein – du gibst zurück, was nicht deines ist. Du lässt deinem Gegenüber seine einzigartige, unvorhersehbare oder vielleicht auch so vorhersehbare Reaktion, und umhüllst euch mit dem schützenden Geist der Kooperation. Was dann wieder in deiner Verantwortung liegt, ist, wie du auf die Reaktion deines Gegenübers reagierst. Denn dann ist der Ball wieder bei dir.

Die Leute spüren den schützenden Geist, den du verströmst. Sie können sich ihm meist nicht sehr lange entziehen. Der schützende Geist baut Widerstand ab.

Das Paradox ist, dass wir uns immer auch in einem kollektiven Feld bewegen, von dem wir beeinflusst werden, und aus dem wir nicht einfach so aussteigen können. Doch gleichzeitig *erschaffen* wir dieses kollektive Feld mit. Darum haben wir die Möglichkeit, es zu ändern. Nicht alleine, aber auch. Und dieses Auch ist der Grund, es zu tun. Es ist nicht der Grund, es nicht zu tun.

Dass die Gesetze der Freiheit schließlich Lichter aus dem einen Licht sind, das zur Erklärung hier durch ein Prisma geschickt wird, zeigt sich auch hier wieder schön. Du kannst den schützenden Geist entstehen lassen, wenn deine Intention klar ist und du dich nicht in unwichtigen Details verlierst, wenn du zuhören und annehmen kannst, die Dinge klar unterscheiden kannst und Verantwortung übernimmst.

6. Öffne dich der Freiheit

Ich bin

Freiheit ist ein Zustand, ein organisches Ganzes, das nicht getrennt ist von Konflikt oder Verunsicherung. Freiheit ist der Urgrund, die Grundsubstanz, die in allem wirkt. Wir müssen sie nur erkennen. Dieses Erkennen zeigt sich dadurch, dass wir uns ihr öffnen. Wir öffnen uns ihr, indem wir die universalen Gesetze erkennen und uns (wieder) danach ausrichten.

Freiheit ist ein Seinszustand. Aus ihm entsteht alles von Moment zu Moment. Sogar du selbst entstehst daraus. Du bist nicht getrennt davon.

Obwohl du ganz persönlich an diesem ganzen Prozess genannt Leben beteiligt bist, gibt es auch einen ganz unpersönlichen Aspekt dabei. Wenn du dich immer mehr und mehr ausdehnst, ohne dich zu verlieren, sondern deine Klarheit, deine Intention, deine Wahrnehmung und deine Verantwortung weiterhin beibehältst, erkennst du plötzlich, dass du sowohl ein begrenztes Wesen bist, als auch, dass du ein grenzenloses Wesen bist. Wenn du dich in Freiheit auf eine Dynamik einlässt, sei es eine Gruppeninteraktion, eine Begegnung mit der Natur oder einer Kunst, erkennst du, dass du ein Aspekt eines grösseren Ganzen bist, ein Organ eines grösseren Organismus, eine Zelle in einem selbstorganisierten Lebewesen. Du hast deine Identität, deine Aufgabe, dein Potenzial, deine Qualitäten, doch es sind vielmehr Qualitäten, Potenziale, Visionen, Ideen, die durch dich fließen zum Wohl eines grösseren Ganzen, als etwas, das du hervorgebracht hast und nun besitzt. Du wirst zum Neurotransmitter des Organismus Menschheit, was dich nicht deiner Einzigartigkeit beraubt, sondern sie einbettet in ein Größeres, das ohne dich nicht so wäre, wie es sein kann.

Dadurch, dass du den Prozess als einen Prozess betrachten kannst, der vielmehr durch dich fließt, als dass du ihn persönlich erschaffst, öffnest du dich grösseren Kräften, verbindest dich mit stärkeren Feldern, öffnest dich der kollektiven Intelligenz. Ja, du öffnest dich nicht der Masse, du verlierst dich nicht, du wirst nicht gefügig, willenlos oder

abhängig, sondern du erfährst Sinn und wirst Sinn, weil du dich an eine grössere Intelligenz anschliesst, die mehr als einen Menschen, mehr als ein einzelnes menschliches Nervensystem, mehr als die Hirnkapazität eines einzelnen Menschen und die Kapazität des Einzelnen, Ideen zu verkörpern benötigt.

Das ist kein esoterischer Vorgang, keine große Erleuchtung, sondern ganz natürlich – sobald wir uns diesem Prozess öffnen.

Das Sein in der Freiheit und das Wirken in der Freiheit ergibt sich von selbst durch ein Verkörpern der Klarheit der Intention, des Annehmens, des Abgrenzens, der Verantwortung und ihrer Ausdehnung. Du musst dich nur dafür öffnen. Damit wird die Dynamik gestartet, die dich zum direkten Erleben führen wird.

Forscherfutter

- Was würde passieren, wenn du dein Potenzial lebstest?

© Martin Schmid

Diese Unterlagen sind für die Teilnehmer der Art of Peace-Kurse bestimmt.
Eine weitere Verbreitung ohne Genehmigung des Autors ist untersagt.