



Heart Dialogue®

Durch Deine HerzLandschaft in Dein Göttliches Selbst erwachen

Ausstieg aus dem "Ich habe ein Problem, also bin ich"-Paradigma: Sein-Stille-Hingabe jenseits des Matrix Kollektivs

DER WUNSCH NACH STILLE UND DER WILLE ZUR PROBLEMERZEUGUNG

Viele Menschen erzählen mir, dass sie Sehnsucht danach haben, einfach nur zu sein, loszulassen, zur Ruhe zu kommen, in Frieden zu leben, sich endlich wirklich zu entspannen, Freude zu fühlen... nur sehr wenige leben tatsächlich so bzw. erLEBEN das tatsächlich so. Wenn es so einladend ist, still zu sein und von vielen so ersehnt wird, warum findet das dann nicht statt? Warum fällt es Menschen so schwer, STILL und Freude zu SEIN? Warum ist es für viele Menschen fast unvorstellbar, einmal einen Tag nicht zu sprechen? Warum lassen sich Menschen ständig von irgendetwas Äußerem oder Innerem einlullen und beschäftigt halten? In einer chronischen Haltung von „Gleich geht's los. Ich muss nur noch schnell..., dann... Morgen! Nächstes Jahr!!“ NIE ist JETZT. – wieso?

Ganz einfach: Wo es einen bewussten Willen zu Stille, Sein, Frieden und Ruhe gibt, muss es gleichzeitig einen unbewussten Willen zum Gegenteil geben, denn sonst *würdest* du IN und ALS Stille, Sein, Freude und Hingabe LEBEN. Dieser unbewusste Wille lässt die alten Muster weiter ablaufen. Lässt dich ProblemSchleifen drehen und in Opfer/TäterDynamiken verharren. Lässt dich Kontroll-süchtig und Macht-basiert bleiben und von DORT aus dein Leben gestalten. Hält an alten RacheImpulsen fest. Ist chronisch identifiziert mit „Ich habe ein Problem, also bin ich!“ oder „Ich habe ein Problem, also gehöre ich zum MatrixClub der Normalität!“

Wer bist du und wie sieht dein Leben aus, wenn du deine alten Probleme nicht mehr hast? Wenn du von deiner Mickrigkeit und Schlechtigkeit, deinem Unwert und deiner Kleinheit, deinem Normalsein und deinem unter´m Radar fliegen loslässt und stattdessen DU bist? Emotiere doch mal täglich für 20 Min. über diese Fragen... was passiert da in dir alles?

DAS BEQUEME MISSVERSTÄNDNIS, DASS DIE WELT SICH BITTESCHÖN ZU ÄNDERN HAT, DAMIT DU IN FRIEDEN LEBEN KANNST

Wenn du JETZT, in dieser Inkarnation, in der aktuellen ZeitEpoche emotional heilen und spirituell erwachen möchtest, musst du dir dringend den Zahn ziehen, dass die Welt sich auch nur irgendwie ändern muss, damit du in Frieden leben kannst. Das ist nicht nur Unfug, es ist auch sehr narzistisch. Und während es narzistisch ist, macht es dich gleichzeitig klein: EgoZentrismus und dich-selber-kleinmachen geschehen

IMMER Hand-in-Hand: Du bist nur deshalb narzistisch, WEIL du dich selbst nicht auf gesunde (!) Weise ernst genug nimmst und auf gesunde (!) Weise das lebendige, liebende, leidenschaftliche Zentrum deines Lebens und Seins BIST. Ein geheiltes Selbst ist ein vergessenes Selbst, es dreht sich nicht ständig um sich selbst, es IST einfach es selbst. Es bewegt sich im JETZT, nicht im Kreis.

Es ist nicht mal grundsätzlich zwingend nötig, irgendetwas in deinem Alltag zu verändern, damit sich dein Leben radikal verändert. Es geht vorrangig um deine *Beziehung* ZU deinem Leben und Alltag, die sich radikal verändert. Manchmal ist aber auch gerade ein Festhalten an altem Alltag (Job, Beziehung, Freundschaften, Elternkontakt, Hobbies, Wohnort) Ausdruck dessen, einfach nicht wirklich etwas verändern zu WOLLEN. Desillusionierung ist dabei eine der effektivsten Drogen jener tiefsten Machtteile in deiner Seele: Heilung? Pah, nicht für mich, was für ein Blödsinn! Mich hingeben? Ich bin doch nicht bescheuert! Mich kriegt niemand! Stille? Warum sollte ich Stillheit werden und von dort aus leben? Meine Probleme sind das einzige bisschen Abenteuer, das ich habe, ansonsten finde ich mich und mein Leben gähnend langweilig. Und überhaupt: WER bin ich denn noch, wenn ich keine Probleme mehr habe... und es stattdessen einfach... still... ist?

Ja, das trifft den Kern ganz gut. Hier treffen drei von vier UrSeelenÄngsten aufeinander. Deshalb halten die Seelenteile im dunkelsten SchattenmachtLand auch so eifrig an ihren KernIdentifizierungen fest. KernThemen bestehen aus einer Mischung der strategischen SchattenVersion deines/deiner [HauptEnneagrammPunkte](#) dieser Inkarnation (BeingAspekt) und der strategischen SchattenVersionen deiner [HauptArchetypenFixierung](#) wie Verführerin oder Casanova, GraueMaus oder Ja-Sager, Krieger oder UnschuldEngelchen, Amazone oder Patriarch... (GenderAspekt).

WIE DEIN KERNTHEMA AUS DEM SCHATTENMACHTLAND SICH IN DEN EINZELNEN URSEELENÄNGSTEN ZEIGT

Der Aspekt der **IndividualitätsAngst** ist, dass du die Verletzlichkeit, deine eigene Gutheit und dein aus-Liebe-bestehen vermeidest, indem du weiter an deinem Unwert-in-service und deinen strategisch-neurotischen LebensThemen samt aller Reaktivität festhältst. Dich im Land der Psychos bewegst. Mitspinnst, wo´s und wie´s nur geht. Zutaten: Rache, Strategien, Tricks, Manipulation, Kontrolle, und kilowise Truth-in-service. Ab in die Röhre, ein bisschen backen lassen und fertig ist der ProblemKuchen. Schmatz! Wenn alle Menschen ihre Macken haben, wirst du doch nicht so blöd sein, als erster damit aufzuhören und ins Land der Lösungen zu wechseln, statt hübsch bequem auf dem Kontinent der Probleme zu verweilen. Neurotisch, verdreht, reaktiv, nichts leichter als das; DAS ist zumindest vertraut, da kennst du dich aus. Im Land der Lösungen und des Friedens hingegen... nun ja, sagen wir, es ist dort nicht gerade überbevölkert. Du wärst dort vielleicht nicht ganz allein. Aber ganz sicher, aus Sicht der ProblemWelt, ein Freak. Ein Alien. Nicht mehr normal. Vielleicht sogar ein Feind, weil dein zunehmendes HerzensLicht ins DunkelLand der Probleme leuchtet und die Menschen dort dadurch Aspekte von sich selber sehen, die sie überhaupt nicht sehen wollen. Willkommen in der IndividualitätsAngst. Du anders als alle anderen. RICHTIG! Genau darum geht´s bei dieser UrSeelenAngst! Es scheint so viel leichter zu sein, mit seinen Problemen identifiziert zu bleiben, statt die Verletzlichkeit zu wagen, wirklich jeden Moment aus Gutheit, Unschuld und Liebe zu beginnen und offen für das zu sein, was dann kommt, ohne jede Anspruchshaltung, aber mit dem Vertrauen, dass es etwas Gutes sein wird (und etwas Gutes muss sich nicht zwangsläufig immer gut anfühlen).

LIEBER BIN ICH EIN PROBLEM ALS DASS ICH GAR NICHT BIN

Mit einem Problem identifiziert zu bleiben, dass du am besten schon mindestens seit der Steinzeit kennst (InkarnationsThema PLUS SeelenThema) hilft im Kontext der **AuslöschungsAngst** zudem immens, um dich überhaupt als Individuum zu erfahren. Dies ist MEIN Problem, ein Thema in MEINEM Leben, etwas womit ICH täglich kämpfe. ICH ICH ICH. Alles dreht sich nur um MICH.

Frage Nummer 1) Wie WENIG du muss da tatsächlich in dir da sein, dass du dauernd ICH sagen musst, um dich zu vergewissern, dass es dich GIBT?

Frage Nummer 2) Was, wenn du deine Themen, Probleme und Kämpfe nicht mehr hast bzw. bist? Fällt dann das DU, das meinte, dies wären SEINE Probleme, auch weg? Hast du *davor* Angst? Vor der Leere? Dem schwarzen Loch? Der Dunkelheit? Dem absoluten NichtWissen, das dann erstmal folgt? NichtWissen, wer oder was du bist und was dieses Sein ausmacht. Leere, wo vorher „Probleme“ waren? Ungreifbarkeit dessen, was DU wahrlich und ewiglich BIST, wenn du all deine Themen, Probleme, Muster und Ärgernisse NICHT bist? Sinnlosigkeit, wie du deinen Tag füllen sollst, wenn du keinen Krieg führst und dich in Konflikten aalst?

Denn das ist eine Tatsache, die von vielen spirituellen Lehrern gerne verschwiegen wird: Dass der erste Schritt in die Stille oder Stillheit alles andere als angenehm ist. Ganz sicher hat er nichts mit Entspannung, Ekstase, Glückseligkeit oder Aufgehen in Gott zu tun. Nein, was du zuerst triffst, wenn du mal all deine Alltagsmuster weglässt und einfach STILL BIST, ist Unbehagen. Unruhe. Kargheit. Innerer Terror. Aggressionen, Gewalt, Gier, Neid... Uhps, all die KriegsSchauplätze, die du bisher so erfolgreich aufs Außen projiziert hast, sind in Wahrheit IN DIR. Setz dich mal 3 Wochen allein auf einen Berg im Himalaya, ich verspreche dir, der Krieg geht weiter! Er hat NICHTS mit deinem Alltag zu tun. Nichts mit dem Lärm der Stadt. Nichts mit deinem Partner/deiner Partnerin, deinen Freunden, deinen Vorgesetzten, deinen Kollegen, deinen Kindern, deinen Eltern oder SchwiegerEltern.... Der Lärm und der Krieg sind IN dir.

Also, was ist es, das du da betäubst mit Fernseher, Radio, I-net, Streit, Sorgen, GedankenKarussellen, ProblemAnalysen, Fürsorge, AlltagsPflichten, RumGerödel und RumGetrödel...? Wovor GENAU läufst du all die Jahre schon weg? Wovor bist du auf der Flucht und kannst doch nie entkommen, weil es IN dir lebt, was immer du zu vermeiden versuchst? Halte JETZT inne und stelle dich diesem etwas. Halte AN, dreh dich um und schau dem, wovor du wegrennst, direkt in die Augen, um es kennenzulernen und zu fühlen und eine reale Beziehung IN DIR dazu aufzubauen.

Stille beginnt, wenn Handlungen, Ablenkungen und Gedanken aufhören. Stille ist das, was bleibt, wenn unser mind stillhält und sich ergibt. Wenn er davor kapituliert, dass er unsere Probleme NIE lösen können wird, egal wie oft er noch drüber nachdenkt oder was er sich zurechtlegt und wen er beschuldigt. In der Stillheit begegnen wir uns SELBST. So wie wir wirklich SIND. Mit unserem Licht und unserem Schatten. Mit allem, was bereits erlöst und in Liebe und Essenz ruht und mit allem, was noch in Dunkelheit verharrt und an isolierter Macht und Rache festhält. Diese innere Realität, wie wir WIRKLICH jenseits aller Konzepte und erwünschten SelbstBilder SIND. Wo wir tatsächlich stehen. Davor fürchten sich die meisten Menschen und erfinden dann Ausreden wie „Das wäre zu schlimm, das würde ich nicht aushalten, anzuschauen oder zu fühlen!“ Lass dir das nicht einreden, das ist Unfug. Es gibt in dir NICHTS, was du nicht aushältst. Das ist ein erfundenes SchreckensMärchen von eben jenen MachtSeiten, die nicht gesehen werden wollen. Vor allem wollen sie nicht sehen, dass sie HEUTE wirklich selber die Verursacher dessen sind, wie dein Leben aussieht. Natürlich gibt es dazu eine KindheitsGeschichte mit mehr oder weniger viel ganz realem Leid und Schmerz.

Sicher! Nur: Es ist ja nicht gerade so, als würden sich diese Machtseiten diesem Schmerz stellen. Als wollten sie das alte Leid heilen... oder? Der Schmerz und das alte Leiden werden immer wieder als Rechtfertigung ausgepackt, um die ProblemGeschichte weiter am Laufen zu halten. Sonst geschieht ja damit nichts. Oder? Mit anderen Worten: KindheitsTerror-in-service.

Was vermeidest du auf dem Weg dahin, das endlich wirklich zu fühlen und es dann ein für allemal GUT sein zu lassen? Schuld? Hass? Leere? Totheit? Öde? Kargheit? Leidenschaftslosigkeit? Schwarzes Nichts? Starrheit? Scham? Wertlosigkeit? Da musst du durch, sonst wird sich nie wirklich etwas ändern! Sonst wirst du nie herausfinden, wer und was du bist, wenn du nicht der/diejenige mit dem altbekannten Problem und den ausgelutschten neurotischen Mustern bist.

WAS IST DAS UNHINTERFRAGBARE AN DIR, DAS SICH NIEMALS WANDELT?

Stillheit ist das, was allem Beweglichen Raum gibt, zu sein. Leere ist das, was Fülle erlaubt zu sein. Stille ist das, was allen Geräuschen erlaubt zu sein. Die Abwesenheit-von-allem (NonDualität) ist das, was allem-was-ist erlaubt zu sein. Du BIST all das. All das ist IN dir. Es ist einer der NaturZustände deiner Seele. Es ist dein Göttliches Erbe. Jener Ort, wo keinerlei Gedanken mehr auftauchen und es auch emotional still wird, wo aber stets alles auftauchen DARF, was gefühlt werden möchte, weil es noch unverdaut ist. Jener Raum, der so weit ist, dass er unendliche Freude und Fülle beherbergen kann. Allem und jedem Sein wohnt diese Stille inne. Alles und jedes Sein hat diese Stille als permanenten Aspekt der Existenz, während sich alles andere wandelt, wächst, blüht, Früchte trägt, vergeht, stirbt, neue Knospen bildet...

Diese Wandelbarkeit, diese unkontrollierbare Vergänglichkeit, diese scheinbare willkürliche und so radikale Impermanenz ist Teil dessen, was Menschen so große Angst davor haben lässt, still zu werden. Angst, etwas zu verpassen. Angst, sich aufzulösen, zu verschwinden. Angst, unsichtbar für die Welt zu werden, keinerlei Bedeutsamkeit und keine Spur zu hinterlassen. Dem Wandel des kontinuierlichen Sterbens und Vergehens absolut und vollkommen hilflos ausgeliefert zu sein, ohne das Leben dabei mit Bedeutung füllen zu können.

Während alles in dir, an dir und um sich herum sich bewegt, verändert, altert, stirbt, geboren wird, zerstört wird, entsteht... was ist es IN dir, das ewgich ist und sich niemals verändert? Was ist dein essenziellster SeinsKern, der niemals stirbt? Wer bist du, wenn du all das nicht bist, was sich bewegt, wandelt, Meinungen und Ansichten hat, kämpft und sich ergibt, jemanden mag oder sich ärgert, etwas versteht oder über sich nachdenkt? Wer bist du jenseits aller Ideen, Vorstellungen und Philosophien über dich selbst? Was an dir ist unzerstörbar? Woraus bestehst du im Kern? Was ist das Unhinterfragbare an dir?

HINGABE IST WAS FÜR NAIVE SCHWÄCHLINGE

Mit deinen KernProblemen/KernThemen identifiziert zu bleiben, hat zudem einen Kontext in der **HingabeAngst**, auf deren Dharma es darum geht, alle Kontrolle aufzugeben und dich nackt voll mit dem zu zeigen, was du dir wirklich zutiefst wünschst: ALLES Gesunde aus dir dafür zu investieren und dich dann dem Ergebnis VOLL hinzugeben. Das löst erstaunlich viele Widerstände in Menschen aus. Sofortige Verweigerung und BoykottHaltung, instinktives sich-zusammen-ziehen. Hingabe ist für viele absolut nicht positiv belegt, sondern eher gleichbedeutend mit Kapitulation, sich ergeben, sich aufgeben, klein begeben, schwach sein,

naiv sein, jemand sein, mit dem man alles machen kann, Unterwerfung. Die eigene Macht jemand anderem übergeben, fremdbestimmt sein. Manipulierbar sein. Ausgeliefert sein. Kein Wunder, dass hier sämtliche ungeheilte KindheitsWunden getriggert werden und alle unerlösten MachtSeiten „NIEMALS! Nie wieder!“, schreien und kriegsbereit die Lanze zücken.

Auf dem Dharma des HingabePfads geht es tatsächlich um die Frage, wessen Macht „deine“ Macht eigentlich ist und wessen Wille geschieht, wenn du etwas manifestierst und entscheidest. Deiner oder der des Schöpfers? Wie gehören sie zusammen? Stehen sie im Widerspruch zueinander? Muss man kämpfen, Krieg führen, widerstehen, sich auflehnen? Sich durchsetzen, stark sein? Dagegenhalten? Sich abgrenzen? Oder sich unterwerfen, unsichtbar werden, so wenig wie möglich selber vorkommen, bloß nicht auffallen, bloß keinen Tadel auf sich ziehen, bloß mit dem Strom (= Dao/Tao) schwimmen? Bloß die Klappe halten? Alles über sich ergehen lassen und hoffen, dass es bald vorbei ist? Diese Mechanismen und Dynamiken haben wir so oder so oder kombiniert alle auf irgendeine Weise als Kinder durchlebt und projizieren sie demnach auf unser GöttlichesElternWesen.

Im persönlich-menschlichen Interaktionsfeld ist es so, dass nur jemand, der sich selber als sehr wertlos empfindet, jemals auf ungesunde Weise Macht an einen anderen abgibt. Jemals anderen zu viel Autorität über das eigene Leben gibt. Du kannst natürlich wählen, bestimmte Menschen, die du für qualifiziert hältst, vorübergehend zu autorisieren, eine gewisse Macht über dich zu haben: Wenn du deinen ZahnArzt bittest, eine WurzelBehandlung vorzunehmen, gibst du ihm Macht über deinen Zahn und deine MundGesundheit. Wenn du deinen Frisör um einen neuen HaarSchnitt bittest, gibst du ihm Macht über deine optische Erscheinung. Wenn du deinen PsychoTherapeuten autorisierst, mit dir zu arbeiten, gibst du ihm die Macht, dir eine Lampe in dein Inneres und Unbewusstes zu leuchten und an entscheidenden WegGabelungen Rückmeldungen und HilfeStellungen zu geben, während du dich in deiner eigenen inneren Landschaft zurecht zu finden lernst. Wenn du einen spirituellen Lehrer konsultierst, autorisierst du ihn, dir bei deinem SeelenErwachen Vorbild und WegWeiser zu sein. Wenn du jemanden autorisierst, dem du (Domänen-spezifisch) vertraust, kannst du dich anschließend dem Prozess und dem Ergebnis hingeben. Wissend, dass DU jeweils der/diejenige bist, der die Autorität/Macht erteilt. DU bist auch der/diejenige, der/die im ZweifelsFall sagt: „Okay, danke bis hierhin, JETZT entziehe ich dir diese Autorität wieder und übernehme diese Position in meinem Sein selber oder suche mir jemand anderen, den ich für kompetenter halte.“ DU wählst, was mit DEINER Macht und SelbstAutorität geschieht. Du autorisierst und ent-autorisierst. (Vertiefendes zu dieser komplexen Dynamik von gesundem FremdAutorisieren und was es dabei alles an eigenen inneren Fallen zu bedenken gibt, findest du in dem Artikel [Wie man aus einer Sekte aussteigt und was das mit FamilienFeiern zu tun hat](#)).

Je mehr deine Wertlosigkeit heilt und SelbstLiebe und SelbstRespekt ihren Platz einnehmen, desto weniger würdest du jemals auf die Idee kommen, zu viel Macht und Autorität abzugeben bzw. sie an Menschen abzugeben, die damit nicht gut umgehen, indem sie entweder nicht mit Integrität, gutem Willen und Caring führen oder keine Kompetenz haben.

FÜR GESUNDE HINGABE BRAUCHT ES SELBSTLIEBE

Je wertloser wir uns fühlen und je mehr wir aus Angst statt aus Liebe kommen, desto unmöglicher ist es, uns hinzugeben. Dem Leben hinzugeben. Dem Sein. Unabhängig davon, was es gerade mit uns vorhat. Ob es uns gesund und zufrieden sein lässt. Oder ob wir krank werden und allein sind. Ob wir erfolgreich sind oder ständig scheitern. Uns hingeben dem, was REAL geschieht und damit verweilen, ohne dagegen zu kämpfen. Uns aber auch nicht ERGEBEN, indem wir uns wie tote Puppen von einem Sturm von einer Ecke in die nächste schleuern lassen. Präsent und fühlend anwesend sein und mit dem-was-geschieht tanzen. Wenn der Tanz dir sehr ruppig und holperig vorkommt, als würde dir das Leben ständig auf die Füße treten und dich schubsen, dann FÜHLE das VOLLständig und frage dich: „Mmmh, wo und wie und warum gehe ich denn selber so ruppig und hart mit mir und anderen um, dass das Leben auf diese Weise mit mir tanzt? Bewusst wünsche ich mir einen sanfteren, liebevolleren Tanz, aber irgendwo in mir muss eine Stelle geben, die diese Ruppigkeit und Härte anzieht. Was geht denn da vor sich? Wer in mir ist das? Wofür brauche ich das? Auf welche Weise wurde früher, durch meine BezugsPersonen, ähnlich mit mir verfahren? Was zeigt mir das? Warum halte ich bis heute daran fest?“

Hingabe bedeutet, uns dem Leben gegenüber nackt und schutzlos zu präsentieren, während wir Raum für Bedeutung halten, was wir uns zutiefst wünschen. Wahre Hingabe ist immer an SelbstStärke gebunden. An KernWissen um Unvernichtbarkeit und Gutheit. Da heraus können wir uns Ohnmacht und Demut LEISTEN. Können sagen und leben „Du -Sein, Schöpfer, Leben- kannst mich VOLL haben! Ich bin ganz DA! Ich durchblute DICH mit allem, was ich bin und habe!“ Aus diesem GrundGefühl heraus wirst du dich dann VOLL für deinen eigenen HeilungsProzess einsetzen; für die gesündeste, nackteste, großartigste Version von DIR. Du wirst dich ebenso VOLL in deine ArbeitsSituation einbringen; erstmal unabhängig davon, ob es deine Passion ist: Du wirst deine Arbeit durchbluten, als *wäre* es deine Passion. Du wirst VOLL dafür einstehen, deine tatsächliche Passion zu manifestieren. Dich mit Herz, Seele und Körper voll einer LiebesBeziehung hingeben und alles darin riskieren, dich gänzlich nackt zeigen und einbringen.

HINGABE BRAUCHT GESUNDES YANG UND GESUNDES YIN

Mit einbringen meine ich aber nicht „kämpfen“; nicht aktiv sein um jeden Preis. Zur Hingabe gehört auch, dass du JEDES Mal, nachdem du einen Wunsch VOLL bewohnt hast, YIN wirst und reinlässt. Passiv wirst und aufnimmst. Wartest. Still wirst. FÜHLST. Ohne HabAchtStellung. Ohne Vorsicht. Ganz offen. Bereit, ALLES reinzulassen, was als Antwort kommt. Vielleicht geschieht gar nicht. Vielleicht sagt der andere oder das Leben „Nein!“ zu deinem Wunsch. Aus ungesundem Selbst heraus wäre das schier nicht zum Aushalten. Der Krieg würde von Vorne beginnen. Oder du würdest beleidigt das Feld räumen und dich einigeln. Oder einen RacheFeldzug beginnen. Aus SelbstLiebe und SelbstRespekt heraus kannst du jedoch die Ohnmacht und das Scheitern einfach fühlen. Ohne abzuwehren. Ohne dich zu verteidigen. Ohne dich in irgendetwas zu verstricken. Ohne MachtKämpfe, Rechtfertigungen, Intrigen, Strategien; ohne Rückzug und Gekränktheit. Du kannst dich der Antwort, dem Ergebnis hingeben. Dich ihm schenken. Es fühlen. Samt Trauer und Einsamkeit, Sehnsucht und Ärger, Verzweiflung und Hoffen oder Hoffnungslosigkeit.... samt ALLEM, was es dazu in dir gibt.

Ebenso ist es immens herausfordernd, GUTHEIT und LIEBE und FREUDE wirklich reinzulassen und auszuhalten. Wenn das Leben dich schließlich damit flutet, kriegen deine SchattenlandBewohner die

OberKrise. So sehr sie behauptet haben, das sie ja genau das immer wollten und es darum bei all ihren Kriegen ging, sie fühlen sich wie Vampire im prallen Sonnenlicht, wenn die Liebe sie schließlich wie ein Schlag trifft.

Fühle doch mal hinein, inwiefern der hinterste, tiefste Kampf in Wahrheit damit zu tun hat, dir Liebe, Fülle, Freude und Freiden von Leib und Seele zu halten? Wie jemand in dir das nicht aushalten würde. Warum genau?

WIE DAS NEIN! ZUM LEBEN DEINER GUTHEIT, STILLHEIT UND HINGABE IM WEG STEHT

Hingabe bedeutet nackte Verletzlichkeit dem Leben, dem Sein gegenüber. Wie sich das in einzelnen Situationen äußert und transagiert ist ganz unterschiedlich. Verletzlichkeit bedeutet Offenheit, ALLES VOLL zu fühlen und damit mit dem Sein zu tanzen. Dich erst voll zu zeigen, alles zu geben, einzusetzen, zu durchbluten, verletzlich voll sichtbar zu werden mit dem, was dir ALLES bedeutet und dann still zu werden, offen, zurückgelehnt, bereit reinzulassen und dich davon fluten zu lassen, was das Sein antwortet; das Sein darin zu FÜHLEN, was es dir antwortet.

Dieser Tanz, diese Interaktion mit dem Sein, dieses als-Schöpfer-Leben und IHN verkÖRPERn, während du voll DU bist, ist unmöglich, solange du mit deinen KernIdentifizierungen verheiratet bist. Zu dem Maß, wie deine KernThemen dich haben, kann Schöpfer dich NICHT haben und du IHN nicht. Deine KernThemen sind DER falsche Gott schlechthin. Du hast mit ihnen eine (ungesunde) MachtBeziehung, statt mit dem Göttlichen eine gesunde LiebesBeziehung zu bewohnen. Du gibst dich deinen KernThemen hin, indem du dich dem Leben verweigerst. Du überlässt dich ihnen, verschmilzt mit ihnen und bist nicht mehr zu HABEN. Kannst dich niemandem schenken. Bist nicht frei, um dich dem Leben, dem Sein, dem Göttlichen, DIR in tiefster Essenz hinzugeben. Bist mit Angst-basierter Macht vermählt, statt mit Liebe zu tanzen. Verweilst in der Illusion deines Gefängnis´ des ungesund Vertrauten, statt dich in Freiheit auf das nackte Sein einzulassen. Du verharrst in etwas, was NICHT ist, statt zu sein, was REAL ist.

Hier zeigt sich das ultimative, den allermeisten Menschen vollständig unbewusste, tiefste SeelenNein der SchattenMächte, tief verborgen und isoliert im Unbewussten der HerzLandschaft. Dazu Zugang zu erlangen, das bewusst zu fühlen, ist GOLD wert! Denn nur, wenn du das bewusst und proaktiv fühlst, was dort in den dunkelsten, einsamsten, verborgensten SeelenWinkeln in dir momentan REAL ist, kann es beginnen, sich zu wandeln. Nur wenn du diese dunkle Wahrheit und Haltung als das fühlst, was sie ist, kann sie anfangen, zu etwas anderem zu werden. Solange du die verleugnest, übertüncst, schönmalst, mit konträrem Willen gegen sie ankämpfst, Front-VollGas gibst, während hinten jemand bremst, wird es keine Bewegung und keine Heilung geben. Du musst das Dunkle, das Nein anschauen, dir darüber bewusst werden und es FÜHLEN, damit es zu heilen beginnen kann.

„Nein!“ zu sagen hat in unserer Gesellschaft einen viel höheren Wert als Ja zu sagen, ist dir das schon mal aufgefallen? Kritisch sein, genau hinschauen, logisches Denken, hinterfragen, mind-basierte Wissenschaft, Intellekt, alles anzweifeln, was nicht zweifelsfrei beweisbar ist und ein kritisch-distanzierter Diskurs über Inhalte, Meinungen und Verhalten sind alles Ausdrucksformen von „Nein...!“ oder „Unter Vorbehalt...!“. Man bleibt auf Abstand, betrachtet aus sicherer Distanz, kritelt, lästert, zweifelt, meckert, höhnt, spottet und verweilet im vertraut-desillusionierten Versteck. Vernunft nennen wir das dann. Vorsicht. Gesunde Skepsis.

Ja-Sager sind naiv. Gutgläubig. Man kann sie verarschen und ausnutzen, nicht wahr? So lebt das doch in deinen MachtSeiten, oder? Ja-Sager werden ständig enttäuscht, fallen auf jeden Mist rein. Nicht mit dir! Du guckst genau hin, bist auf der Hut, schützt dich. Lässt dir nichts einreden. Findest vorsichtshalber immer erstmal alles blöd. Fragwürdig. Zweifelhaft. Potentiell negativ. Das fängt ja dabei an, wenn dir morgens das Wetter nicht passt. Oder die JahresZeit. Oder irgendwas beim Frühstück. Oder wie dein Mann/deine Frau wieder aus der Wäsche guckt. Oder wie die Kinder nerven. Oder auf dem Weg zur Arbeit. Über die Arbeit selber wollen wir gar nichts erst anfangen, zu reden, mh? Alles irgendwie unbefriedigend, schlecht, mangelhaft, nervig, immer was zu meckern. Immer Nein.

Bei wem beschwerst du dich da eigentlich den ganzen Tag? Du, da hinten, im DunkelLand der Seele? Bei dir selber? Bei den anderen Menschen? Beim Schicksal? Bei Gott?? Beim Universum? Bei deinem Partner/deiner Partnerin? Beim Chef? Kampf, Nein, Dagegen. Dicht machen. Arme verschränken. Nicht mit dir! Das, was das Sein dir JETZT gerade zu bieten hat, willst du nicht. SO entsteht das innere Schlachtfeld. SO bleibt der Krieg bestehen. IN dir. Indem du chronisch nicht einverstanden bist mit dem, was IST.

Oder aber du hältst dich aus allem raus. Lässt das Leben, die Menschen, deine Beziehung, deine Kinder, deine Arbeit täglich teilnahmslos an dir vorbeiziehen. Hat alles nichts mit dir zu tun. Am besten ausklinken. Vielleicht noch eine Zigarette oder ein Gläschen Bier? Fernseher an. I-net-Bedrohung. Oder in einem Buch verschwinden. Nicht mitmachen. In deinem Leben so wenig wie möglich vorkommen. Ein Geist sein, während du ein Körper bist. So bleibst du stets tot, während du lebst.

Diese Art von Nein (im Sinne von Lebens- und HingabeVerweigerung) besteht entweder aus ungesundem Yang, das gegenhält oder aus ungesundem Yin, das so abwesend ist, dass es nicht mehr fühlt, was das Sein in dir auslöst. Gesundes Yang geht mit Vertrauen und Kraft ins Leben und zeigt sich VOLL in seiner eigenen Individualität und Tiefe. Gesundes Yin lässt das Leben VOLL rein, ohne sich zu wehren, WÄHREND es in aller Tiefe fühlt, wie das Leben an dieser Stelle schmeckt: Im Guten wie im Schlechten.

Diese Art von VerweigerungsNein kommt aus Angst, Enge und Macht... Gesundes Ja! kommt aus Liebe, Vertrauen und Hingabe. Bitte versteh das nicht auf InhaltsEbene; ich sage nicht, du sollst zu allem inhaltlich Ja-und-Amen sagen. ich rede hier von einer Grundhaltung im Leben und dem Leben *gegenüber*. Von Offenheit in Herz und Seele. Das kann sich plastisch im Alltag durchaus so darstellen, dass du eine Situation VOLL reinlässt und hinterher die Konsequenz ziehst, deine LiebesBeziehung zu beenden, weil du eine bestimmte unabänderliche Dynamik, die sich seit Jahren nicht bewegt, einfach nicht mehr in deinem Leben haben möchtest; nun, da du wirklich einmal VOLL gefühlt hast, wie tot dich und die andere Person das eigentlich macht. Dass ihr aus Angst, Gewohnheit, Enge und SicherheitsGründen zusammen seid, nicht auf Basis von Liebe, Neugierde, Freiheit und Freude. Deine Grundhaltung von JA! zum Leben und LebendigSein kann durchaus ein inhaltliches Nein! zu deiner aktuellen LiebesBeziehung/deinem aktuellen Job/aktuellen Freundschaften beinhalten. Das Ja! dieser LebensGrundhaltung kann sich durch ein inhaltliches Nein! ZEIGEN und AUSDRÜCKEN.

Nein! im Sinne von Lebens- und HingabeVerweigerung heißt immer Widerstand; eine Grenze zwischen dir und der Welt, zwischen dir und dem Leben, dir und dem Sein, dir und dem Göttlichen. VerweigerungsNein bildet eine SeelenKapsel. Einen isolierten Raum in dir, in dem sich ein Teil von dir verschanzt. Zurückzieht. Von dort aus kämpft und autark bleibt. Deine Seele ist zerspalten, fragmentiert, gesplittet; du und das Sein kommen nicht nackt zusammen. Dabei seid ihr als Liebende gedacht, die sich vorbehaltlos, pur und in Wonne umschlingen.

JA! IST SCHLICHT UND EINFACH UND IST LIEBE UND FREUDE

JA! bedeutet Verschmelzung, Offenheit, Reinlassen, Hingeben, Zulassen, bedingungslos und umfassend einverstanden-sein.

Im Ja! wird es einfach. Still. Schlicht. Ganz simpel. Ja, im Ja wird es ganz simpel. Im Einverstanden-sein ist alles ganz einfach und schlicht. Nicht immer leicht, aber ganz schlicht. Jedes Drama hört endgültig auf. Es gibt immer noch Abenteuer. Doch sie geschehen nun im Kontext dieser Stille. Auf dem Boden der Liebe. In den Armen des Vertrauens. In der Wonne der Hingabe. Sie kommen und gehen, während du ewiglich Liebe und Stille BIST.

Wachheit. Präsenz.

Weisheit jenseits aller Gedanken, jenseits des Denkbaren. HerzWissen.

Wahrnehmung. Reinlassen. Sich einlassen. Sich berühren und ergreifen lassen.

Heilig; jeder Moment, jede Begegnung ist unendlich kostbar und heilig.

Du nennst die Dinge jetzt nicht mehr „gut oder schlecht“, du nennst sie Leben. SEIN. Erfahren.

Hier ist Mitgefühl. Sanftheit. Stärke. Geduld.

Kraft. Gnade. Glückseligkeit. Ekstase.

Nüchternheit. NonDualität. Leere. Raum.

Weite. Tiefe. Ewigkeit. Unendlichkeit.

Stille.

Liebe.

Iona von der Werth, November 2017