

# Menditi

*Mein Name ist ....*

Seit langem schon will ich dieses Buch schreiben, doch mir war nie klar, an wen ich es richten werde. Nun, das weiß ich jetzt. Ich richte es an alle Menschen „die guten Willens“ sind!

... so richte ich es an alle jungen Frauen, aber auch an ältere .... an ledige, verheiratete, verlobte .... an verlassene und verletzte .... schwangere, geschiedene, kinderlose .... Mütter, Töchter.... und an Kinder, Mädchen und Burschen jeden Alters .... die ich zur „Kreativität“ ermutigen möchte, zum expressiven Ausdruck eines „konstruktiven Inneren“ ... darin liegt so viel Kraft und Wissen ... Ich richte mich auch an alle Männer ... Väter, Söhne ... dass sie mit großem Verständnis und „offenen Armen“ an das „zu Erwartende“ herangehen mögen ... dass sie bereit sind, das „noch nicht augenscheinlich Manifestierte“ freudig anzunehmen und Stärke und Mut darin beweisen .... das sie hüten und beschützen mögen.

Als mein ältester Sohn 2 Jahre alt war und ich schwanger war zu seinen Brüdern – Zwillingen – da umarmte er mich öfter, im Speziellen meinen großen dicken Bauch, und sagte: Menditi! Ich verwende diesen Begriff als „Ausdruck großer Freude und Hingabe an die Liebe“ und stelle ihn diesem Buch voran.

Wenn sich dieses „seltsame Gefühl“ einstellt könnte es sein, dass wir uns dagegen „wehren“ weil wir es nicht kennen und wir nicht wissen, was es ist. Davon kann uns „schlecht“ werden. Jedes Mal wenn wir uns heftig „zur Wehr setzen“ kann uns also furchtbar schlecht werden .... Geben wir uns dem „Seltsamen“ allerdings hin geht eine „Welle des Wohlfühls“ durch uns hindurch ... die uns erschauern und erbeben lässt .... die die Welt aus den Angeln zu heben scheint .... (und eigentlich tut sie das ja auch) ... kein Stein bleibt auf dem anderen ... ein neues Leben gesellt sich zu uns ... es ist im Entstehen, im Werden ... und wir „tragen es in uns aus“ .... sind dem „Körper“ Körper, Hülle, Nest und Nahrung zugleich ... das ist unvergleichbar. Es ist ein Wunder!

Das Buch vereinigt in sich verschiedene Zugänge zum Thema „Liebe“. Wir benötigen sie, um ein Kind auszutragen, um es heranwachsen zu lassen, zu nähren auf allen Ebenen ... um es zu unterstützen und zu beschützen ... Es geht aber auch um die Liebe uns selbst gegenüber ... denn nur im permanenten Entwickeln und Aufbauen dieser Liebe zu uns selbst – die im weitesten Sinn über uns hinausgeht und dort ankommt, wo Leben „auf geistiger Ebene“ entsteht – sind wir den Anforderungen gewachsen, die auf uns zukommen, wenn wir Kinder

haben. Es geht dabei häufig auch darum „durchlässig“ zu sein für die vielen Ebenen des „Verstehens“ – und haben wir die „Liebe“ als Parameter in uns können wir darauf vertrauen, dass diese „Durchlässigkeit“ keine Gefahr in sich birgt. Natürlich ist es auch nötig im richtigen Moment die „Segel zu setzen“ und die Richtung vorzugeben ....

Der Entwicklung eines Kindes „beizuwohnen“ ist etwas Großartiges und je mehr Zeit wir haben und je mehr Hingabe wir aufbringen können, umso besser .... Wir können dabei so viel lernen, so viel „reicher“ werden und gleichzeitig so viel „Spaß“ haben ... es gibt keine vergleichbare Zeitspanne als die Schwangerschaft und die ersten 3 – 4 Lebensjahre eines Kindes .... Die Möglichkeiten des kreativen Ausdrucks sind in dieser Zeit um ein Vielfaches breiter gefächert als später, wenn das Kind „sich mit der Welt zu vergleichen“ beginnt ... es malt, zeichnet, agiert .... aus sich heraus und vollbringt dabei wahre „Kunst.Stücke“. Die Unmittelbarkeit des Strichs, der Farbe, der Raumaufteilung entspringen einem Archaischen, das ich die „Seele der Kreativität“ nenne ... und große Künstler wie Leonardo, Cage, Miro, Kandinsky, Penck und Beuys wussten darum!

Jedes Kind ist anders! Und auch wir sind „anders“ bei jedem unserer Kinder, das sollten wir wissen. Augenscheinlich ist alles „gleich“ – so wie immer und bei den anderen auch – doch wir sind „geistig“ von jedem unserer Kinder „neu gefordert“, denn jedes Kind bringt etwas „Eigenes“ mit. Um diesem „Eigenen“ gerecht zu werden brauchen wir sehr viel Aufmerksamkeit und Hingabe .... Und immer wenn wir uns mit dem Kind „verbinden“ – geistig, durch unsere a priori „Bereitschaft“ und körperlich, durch unsere „Zuwendung“, die Zeit, die wir aufbringen, um das Kind zu nähren, zu waschen, mit ihm zu spielen, zu beten, es in seiner Bewegung zu unterstützen – erfahren wir davon ein wenig mehr und werden wieder ein „Stück reicher“ und je öfter wir das tun, umso mehr beginnen wir „über uns hinauszuwachsen“ und Probleme auf anderen Ebenen beginnen sich scheinbar „von selbst“ zu lösen. Das ist phantastisch! Das bezeichne ich den „kreativen Zugang zum Leben“ und damit geben wir den Kindern viel Bestätigung „mit auf den Weg“. Wissen, Stärke und Freude kulminieren in diesem Vorgehen zu einem Ganzen und ermöglichen den Kindern im Lauf der weiteren Entwicklung einen ebensolchen Zugang zu den anstehenden Aufgaben. Schule, Freunde, Freizeit – all diese Bereiche werden im selben Modus „beleuchtet und durchforstet“ und immer wieder ist es gut, wenn man „da“ ist, um dabei behilflich zu sein.

Das Alles erfordert eine „Menge Zeit“, doch es „lohnt sich“ für alle Beteiligten hier zu investieren. So wird eine kommunikative Ebene geschaffen, die auch der Pubertät und der Zeit darüber hinaus „standhält“. Es wird eine „Freundschaft auf Lebenszeit“ geschlossen!

Soviel vorweg!

## *attamh*

... sie fühlte sich so frei wie nie in ihrem Leben zuvor. Es war ein unglaublich Leichtes und Kraftvolles. Allen Widerständen zum Trotz hatte sie es geschafft. Sie atmete tief durch beim Gehen und zog den Mantelkragen hoch. Es war herbstlich kalt und sie fragte sich, was wohl als nächstes geschehen würde.

... sie erinnerte sich an eine ihrer Sitzungen in der sie ein Adler war, hoch oben in den Lüften segelte, den Blick nach unten, auf den Boden gerichtet hatte sie etwas erspäht, einen Anderen, der auf einem Baumstamm saß. Was sollte sie tun? Warum interessierte es sie? Im Sturzflug schnellte sie wie ein Pfeil nach unten, kaum den Boden berührend war sie auch schon wieder oben, der Andere hatte sie bemerkt, sie, die schon wieder im blauen Himmel schwebte. Sie wusste selbst nicht genau warum sie das getan hatte. Wahrscheinlich wollte sie sich bemerkbar machen und den anderen Adler zum Flug auffordern. Und das tat der nun auch. Langsam aber sicher bewegte er sich in ihre Richtung und schien sie begleiten zu wollen. Seltsam.

.. wieder zurück in der Stadt traf sie alle notwendigen Vorkehrungen, um ihr Leben von Grund auf zu ändern. Sie wollte eine neue Sprache lernen und suchte sich dafür eine geeignete Lehrerin. Jeden Tag beschäftigte sie sich mehrere Stunden damit, denn sie wollte schnell sein, hatte sie doch vor, in einigen Monaten dieses seltsame Land mit diesem seltsamen Menschen wieder aufzusuchen, um festzustellen, was es denn nun wirklich sei. Zumindest war das ihr vorerst noch vager Plan, doch viele alte Gewohnheiten schienen sie davon abhalten zu wollen. Sie war sich noch keineswegs sicher, deshalb hatte sie die Tür auch nicht dezidiert geschlossen für Eindringlinge. Und die traten ein, einer nach dem anderen wollte mit ihr feiern. So machte sie ein Tänzchen und noch eines und stellte dabei fest, dass es nicht richtig war, mit den Eindringlingen zu tanzen. Sie wollten sie verführen und so vom Weg abbringen. Das konnte sie auf keinen Fall zulassen, denn auch wenn sie sich der Gangart noch nicht im Klaren war wusste sie doch mittlerweile immerhin, auf welche Zeichen sie achten sollte. Und sie nahm diese Zeichen ernst und schloss langsam die Tür. Allein, endlich wieder allein, konnte sie besser denken und dem nachspüren, das sie leitete.

... *attamh*

Als sie wieder im Flugzeug saß wurde ihr klar, dass genau ein Jahr vergangen war seit der letzten Reise in dieses fremde schöne Land. War sie doch ursprünglich aufgebrochen, um Wurzeln ihrer Verwandtschaft nachzuspüren. Damals haben sich an die 100 Personen in Helvecia, einer kleinen Provinzstadt in Argentinien, eingefunden, um gemeinsam Weihnachten zu feiern, das letzte Weihnachten in diesem 20. Jhd. Einem heißen Tag folgte eine laue Nacht und mit einer Kerze in der Hand zogen sie gemeinsam in die Kirche ein.

Spät in der Nacht saß sie auf der Veranda des Hauses, das jener Verwandte Anfang des 19. Jhd. erbaut hatte. Sie sah lange in den mit Sternen übersäten Himmel und als ihre lautlosen Lippen im Begriff waren den Namen dieses Mannes zu formulieren durchbrach eine Sternschnuppe die scheinbare Bewegungslosigkeit. Luis Maria Wagnest schien sie bemerkt zu haben. Sie spürte sich lächeln. Sie war glücklich.

Liebe ist der einzig sinnvolle Antrieb in dieser Welt. Dennoch fällt es uns so schwer, das zu verstehen und dementsprechend zu handeln. Warum nur?!

Um „aus der Liebe heraus“ handeln zu können müssen wir frei sein von „Schmerz“ und das sind wir nicht von „vornherein“, denn im Grunde glauben wir alle, auf die eine oder andere Weise „zu kurz gekommen zu sein“. So haben wir eine Menge Schmerz „angehäuft“. Mit diesen „Rucksäcken“ gehen wir „durch die Welt“ und rechtfertigen unser Denken und Handeln. So viel zur Klärung einer Haltung die auch im Sinne der „Rechtfertigung“ verwendet wird. Aus dieser „Opferrolle“ heraus werden wir zu „Tätern“ und bleiben es so lange, bis wir uns entschließen, das zu verändern.

Wann denken wir darüber nach? Wahrscheinlich „nie“, außer es geht uns ´mal ganz furchtbar schlecht, weil wir an die „Grenzen“ gestoßen sind und uns dem Abgrund nahe fühlen. Wir sind krank oder furchtbar gelangweilt – körperlich, seelisch oder geistig – und wollen nicht mehr in dieser Weise weitermachen. Gut so. Es ist Zeit, eine Änderung herbeizuführen. Diese Änderung kann „unmerklich“ passieren, leise, geheimnisvoll, abgeschirmt vom Lauten in der Welt, sie kann aber auch für alle erkennbar sein, denn wir „ziehen um“, verabschieden uns von bestimmten Menschen oder starten eine lange Reise. Alles ist möglich, das sollten wir nicht vergessen. Und wenn wir den Blick auf das „Konstruktive“ gerichtet halten wird uns „das Neue“ auch gelingen. Wir machen die Erfahrung von „Empathie und Enthusiasmus“ in unserem „neuen Leben“, wir erfreuen uns an den „kleinen Dingen“ und haben immer weniger Angst!

1

Es ist die Liebe!

Sie lässt uns zur Vernunft kommen, sie gibt uns Energie, das Leben zu bewältigen und wenn sie es ist, die uns motiviert, dann können wir gar nichts Böses wollen! Umgekehrt kann man also sagen, das was uns einflüstert, Böses, Unrechtes etc. zu tun, kann nicht von der Liebe kommen! Hass, Neid, der Wunsch nach Vergeltung machen uns nicht froh!

... nature & creature ....

... released by god ....

... taste it & feel it ...

... believe it or not....

So kann man auch sagen, die „Essenz des Lebens“ ist die Liebe. Da dieses Wort jedoch so strapaziert und z.T. falsch verwendet wird spreche ich im weiteren Verlauf dieses Textes nur mehr von „attamh“ und meine damit eben diese unverfälschte, im Ursprung des Seins angebundene Liebe.

„Attamh“ kann sich der Mensch erwerben! Jede Anstrengung in die richtige Richtung wird belohnt, doch es ist ein steiniger Weg auf dem man der Demut begegnet und dem Schmerz ins Gesicht schaut, die Barmherzigkeit immer wieder Hoffnung gibt und die vergossenen Tränen stark machen. Ist

einmal der Entschluss gefasst, die Richtung zu ändern, das „Ich“ zugunsten eines Selbst zu tauschen, ist der erste und zugleich wichtigste Schritt getan. Dieser Schritt ist eigentlich ein „Sprung“. Die Entscheidung etwas zu ändern und zwar „aus sich heraus“ ist gigantisch und umwälzend. Wir begeben uns in eine andere Perspektive, verabschieden uns von der Froschperspektive, in der wir Opfer sind und allen anderen Schuld an unserem Unglück geben und schwingen uns auf in die Vogelperspektive, von der aus wir bereit sind, Innenschau zu halten.

Der Weg zu „attamh“ ist also ein Weg zu sich selbst, es ist der Weg zum „Hohen Selbst“. Es ermöglicht uns, Gott zu spüren, den Sinn der Liebe zu erkennen und die Größe der darin liegenden Autorität. Der Sinn des Lebens liegt in dieser Erkenntnis, die in weiterer Folge unser Handeln bestimmt.

2

Vergleichen wir das Leben mit dem Atem, so atmen wir aus dem Selbst heraus ruhiger, erkennen störende Faktoren rascher und können damit adäquater umgehen. Unsere Urteilskraft ist klarer wenn wir vom Selbst bestimmt sind!

Kinder, Kinder!

Es ist schön, Kinder zu haben, zu erziehen, die Unverfälschtheit zu erkennen und die Aufrichtigkeit zu spüren. All das sind unvergleichlich schöne Geschenke des Himmels! Das Entstehen allen Lebens ist unergründbar, deshalb sollten wir lernen, verantwortungsbewusst damit umzugehen, seien es unsere Kinder, unsere Partner, all die Menschen mit denen wir es im „Laufe des Tages“ zu tun haben, aber auch mit der Natur, den Tieren, all dem, das da gedeiht und wächst und nicht von Menschenhand geschaffen werden kann!

Verabschieden wir uns von Arroganz und Ignoranz, von Zynismus und Polemik und lernen wir, aufrichtige Kommunikation. Wir verspotten uns ansonsten nur selbst und in weiterer Folge „den anderen“, die Welt! Es gibt viele Täuschungsmanöver, künstlich produziert und als Mechanismen der Manipulation eingesetzt. Es ist wichtig, Urteilsvermögen zu lernen, um sich nicht zu verfangen! Denn die Grundsätze des „richtigen Lebens“ gibt es, wir haben das Wissen darum mitbekommen als wir auf diese Erde gesandt wurden, wir müssen uns nur daran erinnern wollen!

Hingabe ist eines der wichtigsten Parameter auf dem Weg zu „attamh“ – Hingabe zu diesem uns mitgegebenem Wissen und unaufhörliches Üben, das Richtige zu sagen, zu denken, zu tun! Wenn wir uns dabei fragen „was ist das Richtige?“ werden wir in uns selbst die Antwort finden, wenn wir aufrichtig üben. Hingabe ist eine Stärke! Sie setzt Vertrauen voraus, in sich selbst, ergo ins Leben. Mit Hingabe ist das "sich geben" gemeint und sich in diesem Geben „zeigen“. Im Spanischen würde ich dazu „entrega“ sagen.

Ich möchte Euch dazu ermutigen, wahre Hingabe zu erlernen!

## Die Mutter

Ein Neugeborenes kann der Mutter helfen, Hingabe zu spüren. Das Trinken der Milch an der Brust, das interessanterweise „stillen“ genannt wird, zeigt die Verbundenheit zweier Menschen, eines großen und eines kleinen. Die Mutter verhilft dem kleinen Wesen auf diese Erde zu gelangen und ist es dann da, ernährt sie es mit ihrer Liebe und ihrer Hingabe, den wohl wesentlichsten „Nahrungsmitteln“ für ein kleines Selbst. Und sie schenkt ihm Zeit, unendlich viel Zeit! Denn Hingabe ist Zuwendung und das wiederum ist Zeit. Die hingebungsvolle Anwesenheit der Mutter in den ersten Jahren der Entwicklung eines Kindes ist unvergleichlich! Die Mutter lernt vom Kind ihre Hingabe zu vertiefen und das Kind spürt sein Leben durch die Hingabe der Mutter bestätigt! Lernen findet unter diesem „Schutzmantel“ statt und erfolgt somit „spielend“, das Kind fühlt sich sicher und angenommen! Ein Geschenk, das man ihm später nicht mehr in der Form geben kann – und sich selbst auch nicht! Es ist eine einmalige Gelegenheit, Hingabe in dieser wunderbaren Weise aufzubauen und eine Interaktion entstehen zu lassen, die ihresgleichen sucht! Selig schaut eine stillende Mutter auf ihr Kind und ist quasi nochmals eine körperliche Einheit mit ihm. Dieser Zustand vergeistigt sich dann mit der Zeit und bleibt im besten Fall ein Leben lang erhalten – und darüber hinaus! Einmal erworbene Liebe geht nicht mehr verloren! Nie mehr!

## Naikan

Naikan hat mir sehr geholfen, den rechten Weg zu finden. Es ist eine aus Japan kommende Methode der schweigenden Innenschau, die es ermöglicht, die starre Opferhaltung zu verlassen und die handelnde Person dahinter zu sehen. Verschiedene Stadien des Lebens werden in dieser „Innenschau“ durchkämmt und in Interaktion zu einem wichtigen Menschen betrachtet. Dabei helfen drei Fragen, eine Ordnung zu erstellen:

Was habe ich für X getan?

Was hat X für mich getan?

Wo habe ich X Schwierigkeiten bereitet?

Und eben diese letzte der Fragen ist es, die uns als „Täter“ entlarvt und uns als „Opfer“ befreit! Wir machen uns wieder handlungsfähig, indem wir beginnen aufrichtig zu sein, um unsere Fehler zu bereuen. Nur innige Reue stellt das gerissene Band der Liebe zwischen Menschen wieder her. Knoten werden so gelöst, Energie beginnt erneut zu fließen, Verbindungen blühen auf!

Und noch etwas: Machen wir unsere Handlungen nicht von der Erwartungshaltung anderer abhängig oder auch nicht von deren Reaktion. Bleiben wir uns treu! Das ist schwierig genug und ständiges Üben ist notwendig, um dieses Erkennen als „Konstante“ in das Leben zu integrieren.

## Vertrauen

Ohne die Anbindung an das „Hohe Selbst“ gibt es kein tiefgründiges Vertrauen und ohne dieses Vertrauen ist Hingabe nicht möglich. Es werden so gut wie alle wertvollen Eigenschaften des Menschen durch fehlendes Vertrauen gering gehalten. Man kann dann zwar „so tun als ob“, aber im Grunde des Herzens findet es eigentlich nicht statt. Der Täuschungsmanöver gibt es viele. Wozu das Theater? Viele Menschen glauben, mit der Täuschung eine Abkürzung zu wählen, doch eigentlich gehen sie einen gewaltigen Umweg. Letztendlich will jede Seele Befreiung erlangen! Wahre Liebe lebt im Geist und wird auch dort erkannt. Von dort beginnt sie sich zu materialisieren und tritt in verschiedener Gestalt auf. Vertrauen zu haben ist nicht selbstverständlich, denn in der Kette der Bindungen gibt es viele „Untergriffe“ – so nenne ich nun einmal die Unzulänglichkeiten derer, die uns beim Aufwachen „zuschauen“ – Eltern, Geschwister, Lehrer, Freunde, Verwandte, Bekannte etc. Wenn es niemanden gibt, der uns im Richtigen bestätigt und im Falschen korrigiert, wenn jemand uns dem Unrichtigen aussetzt, dann haben wir es schwer, je aufgeweckter und talentierter wir sind, umso schwerer! Viele Leute sind so ahnungslos, wenn es um das Richtige geht! In den wenigsten Fällen findet tatsächlich kommunikative Interaktion statt. Die Betroffenen sind nämlich nicht oder kaum geschult in der Erkenntnis des „Selbst“. So kommt Erziehung „unvollständig an“, ist sie doch bloß das Aufkrotzieren von Etwas, das nicht verstanden wurde. So zum Prinzip erhoben beginnt Erziehung starr zu werden!

Vertrauen ist eines der Grundprinzipien in der Liebe. Haben wir es nicht sollten wir uns auf den Weg machen, es zu erwerben! Wie viel Leid bliebe aus, hätte der Mensch Vertrauen in das „Hohe Selbst“ und würde dementsprechend handeln! Es gäbe keine Kriege, keine Hunger- und Notleidenden, Barmherzigkeit und Respekt vor der Schöpfung, weiteren Tugenden der Liebe, würden unser Handeln lenken, politisch, ökonomisch und solidarisch.

Vertrauen impliziert Aufrichtigkeit, das berühmte berüchtigte „Beleidigtsein“ würde im Kuriositätenkabinett der Animositäten landen und nicht mehr als „Parameter eines Handelns“ gelten. Warum kommen wir bloß so schlecht mit der Aufrichtigkeit zurecht?! Beginnen wir nicht an unserer eigenen Aufrichtigkeit zu arbeiten fehlen uns bald die Grundlagen zur Entscheidungsfindung.

Die Kraft des Richtigen steckt in jedem von uns, wir sollten uns daran erinnern, wenn wir uns und andere glücklich machen wollen. Warum kommen wir bloß immer auf die Idee, die anderen haben Schuld an der Katastrophe, an dem was schlecht ist oder nicht funktioniert, an dem, was wir nicht können oder nicht bereit sind zu geben. Wir müssen „Alles“ geben, um „Alles“ zu bekommen! Wonach richtet sich unser Begehren? Ist es nicht meist auf „Wunscherfüllung“ aus? Es ist an der Zeit, unsere Wünsche zu hinterfragen, woher sie kommen und welchen Sinn sie haben, nicht nur für uns sondern auch als Konsequenz für andere.

Hilfe!

Wer bewahrt uns vor den Kompensationen? Einmal darin verfangen gibt es selten ein Zurück. Wir nennen es dann „Recht auf Freiheit und Selbstbestimmung“ und sind uns nicht darüber im Klaren, dass wir weit weg davon sind, unser „Selbst“ zu bestimmen und befreien kann uns das auch nicht – welche Täuschungsmanöver führen da doch in die Irre, in die Krankheit, in die Sucht, in eine Sackgasse eben, weit weg vom Wesentlichen, vom eigentlichen Sinn des Lebens. Begeben wir uns auf die Suche nach eben diesem Selbst, können wir erkennen, welche Mechanismen immer wiederkehren und uns an unser „Falsch.Sein“ binden. In weiterer Folge werden wir „die Mechanismen der Kompensation“ erkennen, wie sie wirken und wann sie eingesetzt werden.

Bleiben wir der Ersatzbefriedigung verfallen beginnen wir uns zunehmend in Leid und Gefahr zu verstricken. Schlimmstenfalls stranden wir im „Nirgendwo“ und wissen nicht mehr wie wir heißen, wo wir wohnen, wer wir sind. Narzissmus und egozentriertes Handeln haben uns längst zerstört, die Gedanken kreisen um Kriminalität und Selbstmord, dem Selbst wurde kein Raum gegeben.

Spätestens dann taucht die Frage nach der „Schuld“ auf. Wer ist beteiligt am Unglück eines Anderen? Die Partner, die Eltern, die Kinder? Die Arbeitskollegen oder gar die Politik? Spekulationen werden angestellt, Schuldgefühle aufgebaut und das Rad der Kompensation beginnt sich schneller zu drehen. Die Wirtschaft freut sich, denn Kompensation bringt viel Geld. Und so gesehen dreht sich tatsächlich „alles ums Geld“. Prosperierende Wirtschaftszahlen sollen den Menschen Zuversicht schenken, Vertrauen in eben diese Wirtschaft erwecken, aber gerade diese Mechanismen sind es, die uns in den Abgrund stürzen und in eine Abhängigkeit drängen. „Wirtschaft“ ist so in die Welt gestellt, dass die Mehrzahl der Arbeitenden - also diese Wirtschaft unterstützenden Menschen - selbstentfremdet tausende Stunden ihres Lebens irgendwo mit einer Arbeit verbringen, um sich dann, nach getaner Arbeit, in das Hamsterrad der Kompensation zu zwängen. Die sogenannte „Wirtschaft“ verdient in beiden Fällen.

Was ist zu tun? Gute Frage! Doch ist diese Frage auch wirklich ernst gemeint? Sind wir bereit, uns diese Frage in aller Ernsthaftigkeit wieder und wieder zu stellen? Und sind wir bereit, uns mit Möglichkeiten auseinanderzusetzen, die wir davor immer ausgeschlossen haben? Aus Angst, aus Trägheit oder Feigheit?! Warum fühlen wir uns „dem Bild das wir von uns machen“ mehr verpflichtet als der „Vision von unserem wahren Selbst“?

Machen wir uns auf den Weg, unser „Hohes Selbst“ zu suchen; einmal auf den Geschmack gekommen wird alles was wir bisher kannten „schal“ und „billig“ sein, egal wie viel Geld es gekostet hat. Unser Selbst ist einzigartig und phänomenal, die Angebundenheit eben daran ermöglicht uns tiefe Einblicke in die Seele der Welt – attamh – und die Wirtschaft wird andere Wege gehen, wird neue Märkte dort erschließen, wo es notwendig ist, weil es tatsächlich „Notwendend“ ist. Wir machen eine Kehrtwende von der „Wegwerfgesellschaft“ hin zur „globalen Solidarität“ und helfen anderen, sich selbst zu helfen.



Film ab!

Warum lernen wir nicht?! Es gibt einfach zu viel Ablenkung und es ist so vieles so verpackt, dass es uns keine unmittelbare Angst macht. Am Beispiel des Films „Avatar“ habe ich mir die Frage gestellt, wie real das Gezeigte denn nun sei, und ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es „realer als real“ ist, es ist „hyperreal“ und das Geschehen in der Welt beweist das auch – nur – wir sind nicht bereit, das zu erkennen, das anzuerkennen! Eigentlich passiert das alles unmittelbar vor unseren Augen – dank Internet und reality-TV – doch wenn wir es nicht „erkennen“, dann sehen wir eben „gar nichts“!

Es gibt viele vernetzte Systeme, die gegen den Menschen per se arbeiten, die das Menschliche in uns vernichten wollen, es ist für alles gesorgt! Auf der einen Seite wird der Krieg produziert – wie sagt einer der Protagonisten in „Avatar“ – „... gibt es irgendetwas, dass Du haben willst mach Dir den der es hat zum Feind und hole es Dir ...“ Wurde lange genug provoziert, scheint ein „Präventivschlag“ gerechtfertigt. Medien verkaufen es dann den Menschen als „notwendige Maßnahme“ – die Schuld liegt bei den Anderen. Wenn Politik und Wirtschaft aus der Haltung des Zynismus heraus agieren, wird Macht und Geld höher bewertet als das „Sein“. Die Katastrophe bahnt sich ihren Weg.

Machen wir uns auf den Weg, Bewusstsein aufzubauen! Die „ewige Suche des Menschen“ beginnt mit einem Entschluss, der aus dem „Bekenntnis zur Liebe“ heraus entsteht – es ist unsere einzige, wirklich gute Chance! Wir sind nicht ohnmächtig! Unser Selbst hat große Macht, gute Macht, Macht, die alle Menschen respektiert, die Guten und die Bösen. Es stellt sich bloß die Frage: Wer wird König?! Ist es einer der Guten oder einer der Bösen, ist er frei von Unterdrückung und Knechtschaft oder ist er eingebunden in ein Geflecht von „strategischen Notwendigkeiten“, deren Zweck einzig und allein darin besteht, unserer Welt „Schaden zuzufügen“. Wir können Wirtschaft auch anders machen, mit einer Fokussierung auf das Leben, mit Achtung und Respekt vor dem, was die Schöpfung uns anbietet, mit einer anderen Definition von „Intelligenz“, der „Intelligenz des Herzens“. Täuschung lauert überall, ist gut getarnt und verführerisch verpackt. Wir sind in der Lage all das zu entlarven, wenn wir uns entscheiden, es entlarven zu wollen, wenn wir nicht länger mit dem Falschen leben wollen. Und sagen wir bitte nicht nach dem Stattfinden der Katastrophe: ... das haben wir nicht gewusst ... denn wir hätten es wissen müssen! Wahrscheinlich können wir danach gar nichts mehr sagen .... Aber es kommt auch darauf an, welche Energie wir auf dieser Welt hinterlassen, wenn wir uns in die andere zurückziehen. Ist es eine „des Bewusstseins von den zahlreichen besseren weil intelligenteren Möglichkeiten des Zusammenlebens“ oder ist es eine „von der Niedergeschlagenheit aus der Barbarei heraus definierte“. Jeder Krieg ist eine große Barbarei, die meisten von uns können sich das gar nicht vorstellen! Krieg ist furchtbar und grausam, vor allem gibt es keine Gewinner!

In Anbetracht dessen, dass wir das Leben nicht erschaffen können, sollten wir es auch nicht zerstören! Beginnen wir, das Leben „aller Menschen“ zu respektieren und definieren wir die Parameter für ein „gutes Leben“! Gut und Böse existieren so lange auf dieser Welt, so lange es in uns existiert. Es ist gar nicht möglich, das Böse zu zerstören, weder in sich, noch im anderen, vielmehr lohnt es sich es zu „umarmen und sich auflösen zu lassen“. Diesen Transformationsprozess gilt es zu einzuleiten, und im Bewusstsein der Liebe wird das auch möglich – attamh.

## Egoismus

Bringen wir das Ego zum Schweigen und ersetzen es gegen das Selbst wird das Leben richtig lebenswert! Im Selbst sind Kriterien der Wertschätzung festgeschrieben, die im Ego nicht existieren. Ego trennt, Selbst verbindet. Ego macht einsam und krank und traurig. Ego ist lebensverneinend und erlaubt „Unerlaubtes“, um sich am „Leben“ zu erhalten mit der Rechtfertigung: Ich brauche es! Ego kompensiert Liebe mit Narzissmus und treibt bizarre Blüten. Egoismus ist eng, bietet keinen Platz für den Anderen, denn da ist immer gleich die Angst: „Der / Die / Das Andere verdrängt mich!“ So begründet sich der Egoismus in einer großen unerfüllten Hohlheit. Die Existenz des egoistischen Menschen wird und wurde von großer Härte geprägt. So wie wir alle Liebe brauchen, das Ego aber den Fluss der Liebe verhindert, ist der Egoist ständig unglücklich. Er stürzt von einer Katastrophe in die nächste und wird sich immer als „Opfer der Umstände“ fühlen und somit „die Anderen“ für sein Leid verantwortlich machen. Sein Leben wird dominiert von Neid, Angst, Hass und Wünschen, von denen der nach inniger Liebe wohl unerfüllt bleibt, es sei denn .... er beginnt sich nach „Innen“ zu wenden und zu erkennen.

Das „Selbst.Vertrauen“ des Egoisten ist so gut wie nicht vorhanden, da ihm das „Selbst“ nicht zu eigen ist. „Selbst“ ist ohne Vertrauen undenkbar und umgekehrt. So in sich gefangen ist der Egoist immer eine Enttäuschung für den Anderen. Er lässt Bindung nicht zu und fordert sie aber geradezu notorisch ein. Mit seinem Hang zur Kontrolle beginnt er Macht auszuüben. Es wird reichlich unangenehm und hat mit Liebe nichts zu tun. Ein Egoist ist unfähig zu lieben. Ein tief sitzender Schmerz schnürt ihn – „bondage“ – hält ihn regelrecht gefangen, bloß, er weiß es nicht oder will sich damit nicht beschäftigen. Schon die Erinnerung daran tut weh, deshalb möchte er Abstand halten, irgendwie verständlich, doch er tritt auf der Stelle und stürzt immer wieder in dieselben „Fallen“. Wir müssen durch den Schmerz hindurchgehen, der uns daran hindert, Liebe zu schenken, wir müssen es riskieren! Und wenn wir an die Schnittstelle gelangen, die uns zur Entscheidung zwingt – rechts oder links - bekanntes oder unbekanntes Terrain – so sollten wir uns für „unbekanntes Terrain“ entscheiden und dabei in die Knie sinken. Denn eines ist klar, die Überwindung des Ego zugunsten des Selbst ist ein „Akt der Demut“. So wie „innige Reue“ uns zum Energiefluss zurückbringt, so erweckt „Demut“ in uns die Kraft zur aufrichtigen Liebe.

## 8

Der Schmerz sitzt tief, ist verschüttet von der auf ihm abgelagerten Zeit, keiner will sich noch erinnern, doch er ist immer da, als große Last. Er macht uns quasi handlungsunfähig. In bestimmten Situationen sind wir mehr als träge, geradezu abwesend, handlungsunfähig. Der Schmerz verhindert Unmittelbarkeit und klares Urteilsvermögen. Er lässt uns geschlagen zurück. In den Seilen hängend kämpfen wir mühevoll um festen Stand. So verläuft unser Leben stark beeinflusst vom Schmerz. Wir suchen uns Partner, die diesen Schmerz bestätigen, denn wir glauben, dass sei aufrichtig und uns gebührend. Der Schmerz ist eine eigene Liga. Wenn wir ihn gewähren lassen und uns ihm nicht in den Weg stellen, um ihn aufzuhalten, dann wird er uns ein Leben lang als dunkler Schatten begleiten und all unsere Handlungen und Entscheidungen beeinflussen. Aufrichtige Liebe wird dadurch verunmöglicht, denn für die Liebe müssen wir uns öffnen, und gerade das lässt der in uns lagernde Schmerz nicht zu. Dadurch kommt es ständig zu Konflikten, die sich im Lauf der Zeit auch auf den Körper ablagern können. Die Widerstandskraft lässt nach, Krankheiten bahnen sich ihren Weg. Der tiefsitzende, immer anwesende Schmerz schwächt Körper und Geist so sehr, dass selbst von außen

betrachtet „gesund Lebende“, die viel Sport betreiben und sich gut ernähren, letztendlich krank werden. Der nicht beachtete Schmerz gerät zum „Gift für den Menschen“, ringt ihn förmlich nieder! Deshalb müssen wir uns um diesen „Schmerz“ liebevoll kümmern, ihn umarmen und als eine „Verhinderung“ annehmen, ist er doch „das behinderte Kind“ in uns!

Wir können den Schmerz nicht „aus uns herausreißen“, wir können ihn nur als gegeben „hinnehmen“ und damit ist bereits der erste Schritt getan: Akzeptanz tritt an die Stelle der Verweigerung, Durchlässigkeit gibt der „Enge“ ihren Raum. Wollen wir auch die Frage nach dem „warum“ beantworten müssen wir dranbleiben und tiefer gehen, uns quasi versenken im Betrachten der Vergangenheit, uns Fragen nach „Störungen“ stellen und in dieser Verzweiflung müssen wir um Hilfe bitten und die Zeichen erkennen, die uns den Weg zur Heilung weisen. Schritt für Schritt!

Das Resultat unserer Genesung hängt wesentlich von unserem Mut ab, von unserer aufrichtigen Bereitschaft, den Finger auf die Wunde zu legen und so lange dort zu lassen, bis es nicht mehr schmerzt oder bis wir in der Lage sind, den Schmerz bewusst auszuhalten, sodass wir ihn nicht mehr in die Ecke drängen. Das kann ein jahrelanger Prozess sein verbunden mit vielen Höhen und Tiefen, doch irgendwann ist es geschafft und wir sind durch! Das berühmte Kamel ist „durch das Nadelöhr gegangen“. Es ist herrlich befreiend! Wir beginnen Möglichkeiten zu realisieren, von denen wir früher höchstens geträumt haben. Ein neues Leben beginnt!

„Stirb bevor Du stirbst“ – ein wunderbar treffendes Wort! So kommt das Durchwandern des Schmerzes auch einer Auferstehung gleich, einer sukzessiven Heilung des Unbewussten, des Schattens, in der wir unser „Selbst“ hervorbringen und Kontakt zu unserem „Überbewusstsein“, unserem „Geist“ aufnehmen. Dort befindet sich auch der Sitz der Intuition, unserer größten Kraft! Sie ist die „Stimme Gottes“ in uns und oft ist dieser Zugang verschüttet, weil keiner uns je gesagt hat, dass dieses Wissen „eine gute Macht in uns“ ist. Unwissenheit ist eine sehr verbreitete Eigenschaft unter uns Menschen, ebenso wie Arroganz und Härte. So vertreiben wir das Intuitive in uns, verlachen und verspotten es, weil die Angst davor so groß ist – und immer wieder ist da diese Angst, die uns daran hindert, das Richtige zu tun, das Verbindende, das Augen-, Hirn- und Herzöffnende. Wir sind mit einer großen Macht ausgestattet, mit der „Macht eines guten Königs“ und weil wir davon nichts wissen oder nichts wissen wollen, lassen wir uns versklaven – von schlechten Gewohnheiten, trägen Kompensationsmechanismen und feigen Gedanken! Übrigens: diese Gedanken sind nicht frei sondern besetzt von Furcht, Hass und Schuldgefühlen, Verachtung, Vorurteilen und Ahnenstolz, Geltungsbedürfnis und Kummer. Da lagern sie nun diese unnützen, hässlichen Gedanken und glosen vor sich hin, schüren ein Feuer, das wohl in einigen Büchern „Hölle“ genannt wird oder im Spanischen „infernó“ heißt. So gibt es also die Hölle und zwar von uns gemacht. Wir sind auch der Teufel, der das Öl ins Feuer gießt – im schlimmsten Fall, und den schlimmsten Fall kennen wir alle: wir können nicht aufhören „Böses“ zu tun! Es ist ein Kraftakt, das zu verstehen, und nochmals einer, das zu beenden – und – „es ist möglich“, ja, das ist es. Eine wunderbare Vision fürs Weiterleben, oder?

„Den Himmel auf Erden“ können wir dann erleben, wenn wir aktiv aufräumen mit unseren Empfindlichkeiten; es mutet ja geradezu grotesk an, dass Partner einander nicht die Wahrheit sagen können – aus welchen unterschiedlichen Gründen auch immer – um den Anderen zu schützen (?) –

aber welcher Schutz ist das denn bitte, wenn er die Lüge unterstützt? Unlogisch, alles ganz unlogisch! Die so geschaffenen Konstruktionen brechen früher oder später ein und übrig bleibt ein Scherbenhaufen, dann müssen wir uns erst recht daranmachen, aufzuräumen, also warum erst jetzt, wenn es vielleicht schon „zu spät“ ist? Wenn wir nun gründlich beginnen „aufzuräumen“ gehen wir dann so tief, um die Wurzeln unseres „Seins“ zu erkennen, oder belassen wir es bei optischen Auffrischungen und stürzen uns bald darauf ins nächste Abenteuer? Die Wiederholung der Wiederholung der Wiederholung ..... Und auf der Strecke bleibt die Liebe – „attamh“

Warum brauchen wir diese Liebe? Sie ist unser Ursprung und unsere Bestimmung, wir kommen von da und gehen dorthin zurück und dazwischen „leben“ wir ein Weilchen. So ist das. Kappen wir die Verbindung zu diesem Ursprünglichen, diesem Wesentlichen, agieren wir wie Marionetten auf der Bühne des Lebens, fremdbestimmt und von jedem neuen Produkt auf dem Markt begeistert, regelrecht besessen – im Sinne von „bitte nicht wegnehmen!“

10

Eines Morgens wachte ich auf und mir war es, als wäre ich „eine Andere“. Ich fühlte mich sehr wohl dabei und dennoch war es irgendwie fremd. Ich wusste nicht, was mit mir geschehen war und wollte intensiver da hineinfühlen. Der Tag lief an und vorbei war das wunderbar befremdliche Empfinden. Ich war wieder in meinem „alten Leben“. Etwa zwei Jahre später hatte ich eine Offenbarung, es war in Japan und einfach umwerfend. Gott strahlte mir mitten ins Herz, es war die Geburtsstunde von „attamh“.

Nach diesem Erlebnis fühlte ich mich sehr einsam und ich fragte mich, was denn falsch läuft in meinem Leben und ich sehnte mich sehr nach einer neuerlichen Begegnung mit Gott. Diese blieb aber aus. Ich war mit mir allein und wurde nicht froh dabei. Es entstand das Video „Ego Boogie“. Oft musste ich weinen, so einsam und hohl fühlte ich mich, ein weiteres Video – „Boots“ – legt Zeugnis davon ab.

In Tokyo zeigte ich die Arbeit „Watched while sleeping“, eine Art „Dokument der Verwundbarkeit“ – wie verletzlich wir doch alle sind, ein kleiner Schnitt – und das Leben rinnt aus uns heraus, ein kleiner Stich – und die Entität des Körpers ist gestört, wir sterben. Unglaublich. Wie können wir es nur guten Gewissens zulassen, dass wir einander töten? Wie schwach entwickelt ist unser Bewusstsein, unsere Intelligenz, unsere Liebesfähigkeit, wenn wir das zulassen oder gar als „Lösung“ bezeichnen?

„Watched while sleeping“ kann in beide Richtungen gelesen werden, einerseits werden die Schlafenden beobachtet, andererseits beobachten die Schlafenden während des Schlafes etwas, von dem wir als Außenstehende keine Ahnung haben. Und so stellt sich die Frage, was wir sehen während wir schlafen? Da wir die Augen geschlossen haben, handelt es sich wohl eher um ein „nach Innen sehen“ – wir kehren im Schlaf zu Gott zurück und tanken Kraft und Energie. Wofür wir das tun ist unsere eigene Entscheidung. Ich will damit sagen: was wir mit den geladenen Akkus dann machen – am nächsten Tag – ist nicht Gottes Wille, sondern der jedes einzelnen Menschen. Wir sind mit „Willenskraft“ ausgestattet und sie erlaubt uns, zu handeln. Ob wir nun „richtig“ oder „falsch“ handeln, obliegt unserer selbst gewählten Ausrichtung und hat nichts mit Gottes Willen zu tun. Das sollten wir wissen und nie wieder vergessen. Der Mensch zerstört den Menschen, das ist nicht Gottes

Wille, sondern der des Menschen, der das eben tut oder zulässt. Der Mensch entscheidet sich für eine bestimmte Richtung und er hat jeden Tag eine neue Chance! Mit welcher Freiheit wir doch ausgestattet sind und wie wenig die meisten von uns davon nutzen. Wir leben in einem Trott und machen uns dabei auch zum „Trottel“.

Ein schreckliches Erlebnis jagte das andere in meinem Leben, ich war am Boden zerstört, ich wollte nicht mehr leben, denn ich lebte völlig an der Essenz vorbei, ich lebte irgendwie „ferngesteuert“ – selbst geschaffenen Fehlritten und Fallen ausgeliefert, darin zappelnd und wimmernd, bettelnd und klein. Aus. Mühsam hielt ich mich aufrecht. Ich wollte niemanden sehen und niemanden sprechen, ich war kurz davor zu kapitulieren und kritzelte Texte an die Wand, Nachrichten aus meiner persönlichen, zerrütteten Welt, Hilferufe – und merkte dabei nicht, wie sehr ich im Egoismus steckte, ja, „feststeckte“ – wie sehr mich Narzissmus und Selbstmitleid hernahmen und hinwarfen – bis ich eines Tages vom Schlaf erwachte und eine folgenschwere Entscheidung traf: hinfort mit diesen unglückbringenden Eigenschaften, verbrennen sollen sie im Feuer der Auferstehung und wenn nichts von dem bleibt, was mir bekannt ist, dann soll es so sein; ich habe keine Angst vor dem was kommen wird. Ich fühlte den Niedergang meines bisherigen Lebens körperlich und geistig und schreckte vor der einmal getroffenen Entscheidung nicht mehr zurück. Es war eine Art „Auslöschung“. Ich fühlte mich nackt und leer – unbeschrieben – und schlief darüber ein.

Einige Monate später traf ich auf „Naikan“. Es gab mir die nötigen „tools“ mit auf den Weg, um mein Leben neu ausrichten zu können.

11

Der Schmerz sitzt tief, viele Jahre tief, hundert Jahre tief, tausend Jahre, hunderttausend Jahre tief. Es ist der Schmerz der Missachtung des Aufrichtigen, dem wir in uns und anderen immer wieder begegnen und wenn wir uns damit nicht konfrontieren, dann bleibt es so und schleppt sich von Generation zu Generation weiter, von Nation zu Nation, von einem Erdteil in den anderen. Krankheit und ein früher Tod sind die konsequenten Begleiter dieses tiefsitzenden Schmerzes, den wir mit aller Gewalt festhalten und verteidigen! Warum tun wir das?

Wir glauben, wir müssen das tun, es gehört zu uns und wir müssen es ertragen, im Sinne von „jeder hat sein Kreuz zu tragen“ und da ist viel Wahres dran, doch bevor wir es ertragen können, müssen wir uns erlösen, nämlich von dem Gedanken, dass wir „schuldig“ sind! Wir müssen die Schuld von uns nehmen lassen, z.B. in der Beichte, damit wir das „Kreuz des Lebens“ freudig und liebevoll tragen können. Aufrichtige Reue kann uns heilen, kann uns die Wandlung vom „Ich“ zum „Selbst“ vollziehen lassen und uns „erlösen“. Vieles in uns drängt danach, und Vieles hindert uns daran. Es kommt einem Tauziehen gleich, wo einmal die eine und dann wieder die andere Seite die Oberhand gewinnt. Ein ständiges „Auf und Ab“ der Gefühle, der Befindlichkeiten etc. Nichts ist klar, nichts ist gelöst. Ein Leben dieser Art ist ein Kraftakt für den, der so lebt und für all jene, die mit ihm leben, um ihn herum sind. Wird der Schmerz nicht erlöst, drängt er sich ständig in die Mitte unseres Lebens – weil wir selbst es sind, die ihn heraufbeschwören!

Dumpf nimmt das Schicksal seinen Lauf, Rauschmittel werden dem Körper permanent zugeführt – und ich zähle Schokolade, Limonade und Sex ebenso dazu wie Alkohol, Zigaretten und Drogen – zum geistigen Kollaps gesellt sich bald der körperliche. Die Spirale dreht sich nach unten. Arm sind wir im

Geiste – denn wir wissen nicht, was wir tun! Verwirrung der Gefühle ist auch eine der konsequenten Folgeerscheinungen dieses falschen, mit Kompensationen vollgestopften Lebens.

12

Um Zusammenhänge in ihrer Tiefe zu erkennen bedarf es viel Mut!

Liebe und Barmherzigkeit kennen kein „Ende“. Aus diesen Eigenschaften heraus entwickelt sich eine andere Welt. Diesen Zugang gilt es zu öffnen, wollen wir eine Balance herstellen. Viele Fragen werden dann obsolet, viele wirtschaftliche und politische Handlungen ebenso. Wenn wir in der Lage sind einen diesbezüglichen „Paradigmenwechsel“ einzuleiten, hat die Menschheit große Überlebenschancen, denn dann ist Menschheit gleichzusetzen mit „Menschlichkeit“.

Wettbewerb im Kapitalwesen gleicht einer Kompensation fehlender Werte. Sinnentleert und hohl werden Zahlen hin und her geschoben, keiner denkt mehr an die Menschen, die auf den Plantagen und Feldern im Schweiß ihres Angesichts hart arbeiten und damit kaum ihre Familien ernähren können. Ich glaube, den meisten Finanzakrobaten ist der Zugang zu dieser „analogen Welt“ längst abhandengekommen. Diese Tür sollte jedoch niemandem von uns je verschlossen sein. Wir ernähren uns von den „Früchten der Schöpfung“ und nicht von den Erfindungen aus einem Labor. Daran sollten wir denken, bevor wir an der Börse „spielen“ und die Welt „aushebeln“.

Wirtschaft muss wieder einen „Sinn“ bekommen, der sich den Menschen erschließt. Eine Definition von „Wert“ ist unumgänglich und sollte auf breiter Basis „global“ verhandelt werden. So werden sich neue Märkte erschließen, Märkte, die anderen Völkern und Nationen helfen, aus ihrem Land ein „fruchtbares“ zu machen. Zeigen wir anderen Menschen was wir gelernt haben und wissen, und lassen wir uns von den anderen Menschen zeigen, was sie gelernt haben und wissen. In einem dementsprechenden Austausch werden Begegnungen wahrlich sinnvoll. Lernen wir voneinander und begegnen wir einander mit Respekt und Würde, dann ist das Leben für alle Menschen schön!

© Matta Wagnest

Veröffentlichung bei Hera mit freundlicher Genehmigung der Autorin – vielen Dank!