



15. Tag: »Das Urvertrauen«

Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!



Der »Koan« zum heutigen Thema

Der Meister fragt den Schüler: »Vertraust Du mir vollkommen?«

»Niemandem vertraue ich mehr, o Meister!«, gibt der Schüler zur Antwort.

»Gut«, sagt der Meister darauf, »dann musst Du Dir wohl einen anderen Meister suchen.«



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Vertrauen«



Die Traumreise

Lege Dich flach auf den Boden (Teppich o.ä.), schließe die Augen und atme zehnmal tief ein und aus. Dann spannst Du alle Muskeln von den Zehen aufwärts über die Beine, Fäuste, Arme, Oberkörper bis zur Stirn gleichzeitig an. Halte die Spannung einige Sekunden und entspanne anschließend von den Füßen aufwärts gehend alle Muskeln der Reihe nach, indem Du Dein Bewusstsein langsam von Muskel zu Muskel wandern lässt. Am Ende muss jeder Muskel an Dir locker sein! Wenn Du ganz tief entspannt bist, konzentriere Dich wieder auf Deinen Atem. Dann – wirklich erst dann – darfst Du Deine Augen wieder öffnen. Anschließend konzentriere Dich ganz fest auf mich und höre mir einfach zu. Ich werde Dich auf eine Traumreise mitnehmen.

Ich zähle jetzt von 1 bis 3. Dabei werden Deine Lider immer schwerer. Bei 3 sind sie ganz schwer und vollkommen fest verschlossen.

... Eins ... Zwei ... Drei ...

Deine Lider sind jetzt geschlossen und ganz schwer. ...

Du liegst ganz fest und bleischwer auf Deinem Rücken. Eine wohlige Wärme fließt von Deinem Bauch in alle Körperteile. Du fühlst Dich angenehm entspannt und ruhig.

Mit jedem Atemzug wirst Du noch entspannter, noch ruhiger.

Du hörst nur meine Stimme und nichts anderes kann Deine Entspannung stören.

Deine Augenlider sind weiterhin ganz, ganz schwer und absolut fest geschlossen. ...

Du wirst die schweren Lider erst wieder öffnen können, wenn ich es Dir sage!

Du hörst nur meine Stimme, die Dich jetzt auf eine Traumreise mitnehmen wird.

»Du atmest wieder und immer wieder tief in deinen Bauch ein. Konzentriere dich vollkommen auf deinen Atem, der ganz bewußt in deine Mitte strömen soll. Atme in dein Zentrum. Achte darauf, – ganz bewußt. Stell dir vor, in deinem Innern ist eine Quelle – eine Quelle der Ruhe, in die du atmest.

Stell dir jetzt einen Baum vor, einen Baum im Herbst, der seine Blätter verliert. Langsam, ganz langsam fallen die federleichten Blätter zu Boden. Du fühlst jetzt wie ein Blatt, ganz leicht und frei wie der Wind. Und Du lässt jetzt alles los, was schwer ist.

Dein Atem geht wie von selbst. – Dein Atem fließt.

In diesem herrlichen Zustand der tiefen Entspannung bist du nun bereit, mit deiner Phantasie deinen Körper zu verlassen. Du bist bereit, deinen Körper zu verlassen zu einer kleinen Reise.

Bewusstseins-Schulung

Stell dir vor, du befindest dich auf einer leuchtenden Frühlingswiese mit vielen Blumen und blühenden Bäumen. Die Sonne scheint, und dir ist angenehm warm. Am Himmel ziehen einzelne Wolken vorüber – und du fühlst dich sehr wohl. Jetzt in diesem Moment erinnerst du dich an Augenblicke in deinem Leben, in denen du sehr glücklich warst, und dieses Gefühl erlebst du jetzt wieder. Du bist auf deiner Wiese und schaust in die Wolken. Niemand weiß, woher sie kommen und niemand weiß, wohin sie ziehen. Je länger du in die Wolken schaust, um so glücklicher wirst Du.

Nun gehst du ein Stück über deine Wiese, bis du zu einem Wasserfall kommst. Du bist vor einem herrlichen Wasserfall und stellst dich unter das Wasser des Wasserfalls. Du spürst die wunderbare Kraft des Wassers in deinen Körper einströmen und du spürst, daß dieses Wasser alles von dir abspült. Das herrlich erfrischende Wasser des Wasserfalls spült alles von dir ab. Und über dem Wasserfall steht ein wunderschöner Regenbogen.

Du spürst die Kraft des Wassers in dich einströmen, du spürst, wie dich dieses Wasser erfrischt und belebt. Du genießt das herrliche, klare Wasser des Wasserfalls. Langsam verläßt du den Wasserfall und gehst zurück zur Wiese, legst dich in das Gras der Wiese und läßt dich von der warmen Sonne trocknen. Genieße die Wärme der Sonne auf deinem Körper, spüre den sanften Wind, der deinen Körper streichelt.

Dann liegst du einfach da und ruhst dich aus. Du liegst da und schaust in die Wolken. Du schaust in die Wolken und du siehst, wie eine dieser Wolken, eine kleine weiße Wolke zu dir herunterkommt, zu dir auf die Erde, und sanft neben dir landet. Du stehst auf und legst dich in diese Wolke hinein und fühlst dich unendlich geborgen. Du liegst einfach da. Irgendwann spürst du, wie deine Wolke sacht vom Boden abhebt und langsam mit dir davonfliegt.

Du gleitest über wunderschöne Landschaften, über Wiesen und Felder, über Flüsse und Seen, über Wälder und Berge. Du liegst in deiner Wolke vollkornmen entspannt. Du spürst die Wärme der Sonne. Ein leichter Wind schaukelt deine Wolke und du genießt es, dir diese herrlichen Landschaften von hier oben aus anzusehen. Und jetzt spürst du, wie diese Wolke langsam höher steigt und dich trägt. Höher und immer höher. Die Natur dort unten siehst du jetzt wie eine bunte Kugel, und noch höher fliegt deine Wolke. Die Erde wird kleiner und kleiner, und du spürst, wie deine Wolke hinausfliegt in das Universum.

Du fliegst vorbei am Mond, der zu unserer Erde gehört, vorbei an unzähligen Sternen, die wie der Mond auf unsichtbaren Bahnen kreisen. Du fliegst hinaus in das Weltall – und je weiter du fliegst, desto freier fühlst du dich. Und jetzt spürst du, du bist ein Teil des Universums. Du liegst in deiner Wolke und fliegst und fliegst.

Du kommst vorbei an unbekanntem Sternen und Planeten und fliegst und fliegst. Du fliegst durch das All – immer weiter und weiter. Von ferne siehst du einen kleinen hellen Punkt, auf den deine Wolke zufliegt. Einen kleinen Punkt von goldenem Licht, auf den die Wolke zufliegt. Je näher du diesem Licht kommst, umso größer und heller wird das Licht. Es wird größer und größer, je mehr du dich ihm näherst.

Und jetzt siehst du, daß deine Wolke auf ein riesengroßes Lichtfeld zufliegt. Deine Wolke fliegt auf ein Feld von goldenem kosmischem Licht zu. Deine Wolke fliegt jetzt hinein in dieses kosmische Licht und bleibt einfach stehen. Warmes, goldenes, kosmisches Licht umgibt dich, und du öffnest dich, du öffnest deinen Geist und deine Seele und läßt dieses kosmische Licht in dich hineinströmen. Du spürst die wunderbare, warme, kosmische Energie in dich hineinströmen, und dein Körper füllt sich mit der kosmischen Energie. Jede Zelle deines Körpers läßt sich mit dieser warmen Energie auf und erfüllt deinen ganzen Körper.

Jetzt spürst du, wie sich deine Seele weitert. Deine Seele ist so weit wie das Feld kosmischen Lichtes. Deine Seele ist so groß und so weit wie das Feld kosmischen Lichtes, und jetzt spürst du, du bist eins mit dem Universum, du bist eine Einheit mit dem Universum. Dein Körper, dein Geist und deine Seele sind angefüllt mit warmer Energie, mit goldener kosmischer Energie.

Langsam setzt sich die Wolke wieder in Bewegung und verläßt das strahlende Lichtfeld. Du aber spürst die kosmische Energie in dir, du nimmst einen Teil der kosmischen Energie mit, denn du hast die kosmische Energie in dir. Und mit dieser Energie ist eine tiefe Zufriedenheit in dich eingeströmt. Du spürst ganz deutlich die tiefe Zufriedenheit, die in dir ist, die dein ganzes Wesen erfüllt.

Langsam fliegt Deine Wolke wieder zurück durch das Weltall. Wieder kommst du vorbei an Sternen und Planeten. Du schaust zurück und fühlst dich wohl und geborgen. Du fühlst dich wohl, und du weißt,

du bist frei. Und du weißt, das Universum sorgt für dich.

Die Erde wird größer und größer, wenn du näher kommst. Schon kannst du die einzelnen Erdteile erkennen. Wieder fliegst du an dem Mond vorbei und du bedankst dich bei ihm für sein Licht in der Nacht. Du erkennst nun dein Heimatland und bald darauf deine Stadt. Nun siehst du auch wieder die grüne Wiese, auf der du so gerne liegst. Deine Wolke landet schließlich ganz sanft auf deiner Wiese. Du steigst aus, und langsam fliegt die Wolke davon. Du siehst der Wolke noch so lange nach, bis du sie nicht mehr erkennen kannst.«

[verändert nach GÜRTLER, Seite 85 – 92]

Du fühlst Dich immer noch ganz wohl und entspannt. Dein Atem geht tief und ruhig und gleichmäßig. Deine Augen sind geschlossen und Du hörst nur meine Stimme.

Du kommst jetzt von Deiner Reise zurück und löst Dich ganz langsam wieder aus Deiner Schwere.

Mit geschlossenen Augen beginnst Du Dich wie eine Katze zu räkeln, ganz langsam und wohl.

Du spürst, wie das Erwachen Stück für Stück in Deine Muskeln zurückkehrt.

Ich zähle jetzt rückwärts von 3 bis 1. Bei 1 sind Deine Augenlider wieder ganz leicht und öffnen sich von selbst. Du bist vollkommen wach, erfrischt und fühlst Dich pudelwohl.

... Drei ... Zwei ... Eins .



Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.



Erste Aktion: Erfahrungsspiel »Die Macht der Gedanken«

Ob Du willst oder nicht: Als Westeuropäer bist Du ein Mensch, der mehr oder weniger stark auf das untersuchende Denken geprägt ist. Du kannst auf diese Weise die alltäglichen Probleme logisch lösen. Mittlerweile hast Du jedoch gelernt, dass Logik für die Suche nach der letzten Wahrheit ein Pfad ist, der irgendwo nicht weiterführt. Dazu ein Zitat von Stephan Bodian, einem Experten für Meditationstechniken aller Art:

»Gewöhnliches Denken im Gegensatz zu kreativem Denken: Wenn Ihr Geist ohne Pause eine endlose Reihe von Gedanken ausstößt, die wie die Wagen eines Eisenbahnzuges verkettet sind, dann sind Sie in Ihrem eigenen ... Denkprozess gefangen und haben keinen Raum, um frische, ursprüngliche Ideen zu entwickeln oder Probleme zu lösen. Aber wenn Ihr Geist vollkommen offen und – ... (sozusagen) unmöbliert ist – ..., dann haben Sie genügend inneren Raum, um kreative Gedanken aus ihrer Quelle im reinen Sein aufsteigen zu lassen. Im Gegensatz zu gewöhnlichen Gedanken beziehen sich diese Gedanken vollkommen auf die jeweils anstehende Situation.«

[BODIAN / Seite 90]

Mit dem folgenden Experiment möchte ich Dir beweisen, dass Du bereits jetzt über solche kreativen Denkprozesse verfügst, mit denen man Erstaunliches erreichen kann!

Nimm einen Ring (z.B. Ehering der Eltern) und einen dünnen Zwirnsfaden. Ziehe den Faden durch den Ring und verknote ihn zu einem geschlossenen Kreis. Schon kann es losgehen:

Setze Dich auf die Vorderkante eines Stuhles und öffne die Knie. Nimm dann den Faden mit dem Ring zwischen Daumen und Zeigefinger Deiner bevorzugten Hand und lasse das so entstandene Pendel über dem Boden ruhig stehen. Wenn es ganz ruhig ist, versuche einmal – ohne Dich zu bewegen! –, Dir ganz fest vorzustellen, dass das Pendel langsam von rechts nach links zu schwingen anfangen würde. Konzentriere Dich voll auf diesen bildlichen Gedanken und warte ab, was mit dem Pendel geschieht.

Wenn Deine Konzentration stark genug ist, wird es irgendwann tatsächlich anfangen, sich so zu bewe-

gen, wie Du es Dir vorgestellt hast. Wenn das gelungen ist, verändere Deine Vorstellung in eine andere Bewegungsrichtung – natürlich wieder, ohne den Körper zu bewegen oder gar mit der anderen Hand einzugreifen! Jetzt kann das Pendel z.B. von vorn nach hinten und wieder zurück schwingen.

Aber es geht noch toller: Du kannst Dir z.B. vorstellen, das Pendel in einer bestimmten Richtung kreisen zu lassen und dann die Richtung zu ändern. Oder versuche, es immer stärker pendeln zu lassen.

[Geben Sie dem Schüler genügend Zeit zum Ausprobieren. Anschließend weiter vorlesen.]

Du siehst, was die direkte Vorstellung vermag. Doch hüte Dich dennoch vor Leuten, die Dir mit Pendeln die tollsten Geheimnisse eröffnen wollen! Es gibt sicherlich eine Reihe seriöser Pendler, die mit Hilfe dieses »Werkzeuges« z.B. Krankheiten erkennen können – aber woran willst Du erkennen, ob es nicht ein Scharlatan ist, der Dir das Blaue vom Himmel herunterpendelt? Gerade bei den nichtwissenschaftlichen Lehren tummeln sich eine Menge komischer Vögel, die sich für tolle »Mystiker« halten. Du weißt ja, vertraue vor allem dem, was Du selbst erkannt hast!

Allein Deine gedankenfreie Konzentration auf dieses gegenwärtige Ereignis hat das Pendel zum schwingen gebracht. Winzige Muskeln an der Oberfläche zwischen Daumen und Zeigefinger setzen Dein Pendel in die entsprechende Bewegung, auf die Du Dich konzentriert hast!



Der Textteil mit Fragen

Woher weiß ich, was Sache ist, wenn es um Dinge geht, die nicht mehr logisch fassbar sind?

Erinnerst Du Dich noch an die erste Stunde, wo Dir in der Traumreise ganz verschiedene Religionsvertreter weismachen wollten, bei Ihnen würdest Du die letzte Wahrheit finden? Leider gibt es keinen »universellen Wahrheitsdetektor«, der Dir anzeigt, ob jemand wirklich einen Weg dorthin kennt.

Eher das Gegenteil hast Du beim Kapitel »Wissen und Glauben« erfahren, wo es hieß, dass Du nur Deiner eigenen Erfahrung trauen solltest – keiner Theorie und keinem Lehrer.

Welche Probleme tauchen auf, wenn Du nur Dir traust?

Wer sagt Dir, dass diese eigene Erfahrung Dich nicht auch täuscht? Woher weißt Du, ob Deine Vorstellungen nicht nur pure Phantasie sind? Irgendjemandem oder irgendetwas muss man schließlich vertrauen können, oder?

Was ist das überhaupt: Vertrauen?

Kannst Du es definieren?

Man könnte sagen, »Vertrauen ist die Hoffnung in die Wahrhaftigkeit eines Menschen oder einer Aussage, die aus irgendeinem Grund unbeweisbar ist. Je häufiger im Nachhinein die Erfahrung gemacht wird, dass man sich auf diesen Menschen oder diese Aussage verlassen konnte, desto größer wird das Vertrauen.«

Bei Babys spricht man vom sogenannten »Urvertrauen«, dass sie der Welt und sich selbst gegenüber entwickeln müssen, um zu einer starken Persönlichkeit zu werden.

Wie steht es da mit Deinem Urvertrauen in Wissenschaft, Philosophie und Religion?

Wahrscheinlich hast Du als skeptischer Bewusstseinschüler bei allen dreien so Deine Bedenken. Und Dir selbst gegenüber? Hast Du genug Selbst-Vertrauen, wenn es um die großen philosophische Fragen geht? Hast Du den Mut, Dir darüber Gedanken zu machen?

Oder glaubst Du, dass Du dazu viel zu unwissend und unbedeutend bist?

Ich möchte Dir heute zeigen, dass Du allen Grund zu einem festen Urvertrauen in die Welt und in Deine eigenen Fähigkeiten haben kannst. Fangen wir bei der Existenz der Welt an:

Ist nicht vielleicht alles um uns herum nur Einbildung, so dass es von vornherein sinnlos ist, über eine Welt etwas herauszufinden, die sowieso nicht existiert? Und kannst Du armes Würmchen – falls denn etwas existiert – überhaupt etwas darüber erfahren, was die Welt im Innersten zusammenhält? ...

Descartes hat gesagt: »Ich denke, also bin ich!«

Bewusstseins-Schulung

Kannst Du versuchen zu erklären, wie er das gemeint hat?

Man könnte Descartes Worte auch so ausdrücken:

»Weil ich wirklich existiere und Teil des Ganzen bin, und weil ich etwas wahrnehme, muss auch etwas Wirkliches um mich herum existieren. Ich weiß zwar nicht genau, *was* da existiert, aber ich weiß, *dass* da etwas existiert.« Aus dieser simplen Überlegung kannst Du das Vertrauen in die Existenz der Welt ableiten; und das Vertrauen, dass sich jeder Mensch Gedanken über die Welt machen kann *und darf*, – weil die Welt existiert und jeder von uns in und durch diese Welt entstanden ist. Dazu muss man also kein Wissenschaftler sein! Jeder Mensch kann »sehen« lernen!

Es ist also Grund genug da, mit Selbstvertrauen auf die Rätsel der Welt zuzugehen.

Das zweite Problem ist die Frage nach der Qualität unseres Denkapparates.

Glaubst Du, dass Dein Denkapparat besser oder schlechter als der anderer Menschen ist?

Entscheidend dabei ist nicht, wieviel RAM der Arbeitsspeicher hat, wie groß die Festplatte ist, oder wie schnell der Prozessor arbeiten kann – um mal den Vergleich zu einem PC zu benutzen. Es kommt in erster Linie darauf an, die Software zu beherrschen und ihre Funktion zu verstehen! Das Beherrschen der »geistigen Software« ist kein Problem – weil sie angeboren ist. Unterschiede dabei entstehen durch Übung und Abwechslung. Aber wie funktioniert das Gehirn? Du hast in den vorhergegangenen Schulungen schon eine Menge darüber gelernt und weißt, dass wir die Welt nicht so sehen, wie sie ist, sondern wie sie uns *erscheint*! Alle Informationen, die unsere Sinne aufnehmen, werden gefiltert, vereinfacht, gebündelt, mit altbekannten Mustern verglichen und ausschließlich »überlebenstauglich« für die Vorstellung aufbereitet. Du weißt ja vom Mikroskop oder vom Teleskop, wieviele Dinge wir normalerweise gar nicht sehen...

Und dann war da noch die Sprache, die ein extrem vereinfachtes Modell der Wirklichkeit aus geradlinig aufeinanderfolgenden Worten bastelt. Trotzdem ist auch hier Vertrauen angesagt:

Glaubst Du das auch? Sehen wir bei so vielen Einschränkungen unserer Fähigkeiten nicht nur die »Schatten der Welt«, die uns praktisch nichts über die Wirklichkeit verraten?

Bei allen Begrenzungen menschlicher Fähigkeiten sind wir dennoch keine Phantasieprodukte eines kosmischen Schriftstellers, sondern echte Teile dieses Universums, bestehend aus denselben Bausteinen und Informationen wie alles um uns herum. Aus diesem Grund funktionieren wir zwangsläufig nicht anders als die Welt selbst, weil für uns dieselben Naturgesetze gelten. Wie wir die Welt auch wahrnehmen, es sind zwar immer nur die Schatten der Wirklichkeit auf der Leinwand unseres Geistes, aber diese Schatten werden von der Wirklichkeit geworfen! Wenn wir immer daran denken, dass es ja nur die Schatten sind, die wir sehen, und alle Sinne und Fähigkeiten schulen und mit Bedacht einsetzen, dann können wir aus den Schatten auf die Wirklichkeit schließen und daher darauf vertrauen, der Wahrheit näherkommen zu können!

Die letzte Frage ist die nach den Fähigkeiten zur »Schattenübersetzung«. Kannst Du ihnen vertrauen oder nicht? Lass Dich dabei nicht von Deinen Erfolgen oder Misserfolgen in der Schule täuschen. Dort werden ja vor allem rein untersuchende Denkvorgänge angewandt, die – wie wir ja mittlerweile wissen – in einen undurchdringlichen »Wissensdžungel« führen können – ohne einen einfachen Pfad ans Licht.

Welche anderen Erkenntnisfähigkeiten kennst Du denn schon?

Die anderen Fähigkeiten zu wahrer Erkenntnis sind bei uns Westmenschen verkümmert, eingefaltet, überlagert – oder wie man es auch nennen mag. Aber man kann sie wecken und schulen! Das soll mit den nächsten Kapiteln der Bewusstseinschulung geschehen.

Damit Du eine erste Vorstellung davon bekommst, um welche ungewöhnlichen Fähigkeiten es sich dabei handelt und das Vertrauen gewinnst, dass diese Fähigkeiten nicht nur Gurus und Medizinmännern vorbehalten sind, möchte ich Dir den folgenden Text von Erwin Neu vorlesen:

»... Eine mögliche Antwort ... (auf die Frage nach der wahren Natur des Geistes), die von manchen Biologen ernst genommen wird (lautet): Es ist die geistige Grundstruktur der Natur, die durch »Felder« Informationen weitergibt. Wir alle kennen solche Felder: So sind Magnete von Feldern umgeben. Eisenspäne, die auf einem Stück Papier über einen Magneten gehalten werden, richten sich auf. Sie zeigen an, wie die magnetischen Feldlinien verlaufen. Bei jedem erneuten Versuch zeigt sich das gleiche Bild. Neben diesem magnetischen Feld kennen wir das elektromagnetische, das etwas komplizierter ist. Hunder-

te Rundfunk- und Fernsehprogramme umgeben uns in jedem Augenblick. Im Radio und Fernsehen können wir deshalb Sendungen empfangen, weil wir von diesem Feld umgeben sind. Es ist ein Feld, das wir nicht sehen und nicht spüren können. Radio und Fernsehen beweisen seine Existenz. Wenn Sender und Empfänger in diesem Feld auf der »gleichen Wellenlänge« liegen, können wir die Sendung hören oder sehen. Zwischen Sender und Empfänger herrscht dann Resonanz. Der Empfänger hört hin auf die Botschaft des Senders. Er kann sie wahrnehmen und weitergeben. Gibt es zwischen uns Menschen nicht ähnliche Felder, die Informationen weitergeben? Wie anders ist es zu erklären, dass eineiige Zwillinge am gleichen Tag heiraten, die gleiche Kleidung tragen, die gleichen Hobbys haben – obwohl der eine in Europa, der andere in Amerika lebt? Die bisherige Antwort, die Gene seien daran beteiligt, wurde inzwischen widerlegt.

Wie oft stellen wir fest, dass sich zwei Menschen zur gleichen Zeit anrufen wollen, oder dass Ehepaare zur gleichen Zeit dieselben Überlegungen anstellen? Die Antwort: sie alle liegen auf der »gleichen Wellenlänge«. Sie sind in »Resonanz« mit dem Partner, und stehen unbewusst miteinander in Verbindung. Felder, die Sender und Empfänger miteinander verbinden und Informationen weitergeben, beantworten uns viele Fragen: Wie entstehen die verschiedenen Formen des Lebens? Wie entwickelt sich aus einem Ei ein Lebewesen, aus einem Samen eine Pflanze? Für Biologen gibt es nur chemische und physikalische Abläufe. Sie erklären aber nicht, warum unsere Arme und Beine eine bestimmte Form haben. Aus Steinen, Mörtel und Holz kann ein Architekt ein Haus bauen. Mit den gleichen Ziegeln, dem gleichen Mörtel und Holz kann er aber auch ein ganz anderes Gebäude errichten. Das Material sagt nichts über die Form aus. Eine Idee muss hinzukommen, die dann weitergegeben wird. Die Natur besteht aus Lebewesen mit einer geistigen Grundstruktur.«

[NEU, Seite 81 – 83]

Du siehst, das Vertrauen auch in Deine noch unbekannteren Fähigkeiten ist durchaus berechtigt, denn auch Du bist ein Empfänger für Wellen aus der ganzen Natur. Du musst nur lernen, Deine typische »Wellenlänge« zu finden und den Empfang dann langsam auf viele weitere Kanäle ausweiten.

Zum Abschluss noch einmal eine Warnung vor allen, die behaupten, sie könnten die Welt tatsächlich erklären. Diesen Leuten sollte man kein Vertrauen schenken. Unser Sprachphilosoph Ludwig Wittgenstein sagte es in diesen Worten:

»Der ganz normalen Weltanschauung liegt die Täuschung zugrunde, daß die sogenannten Naturgesetze die Erklärungen der Naturerscheinungen seien. So bleiben sie bei den Naturgesetzen als bei etwas Untastbarem stehen, wie die älteren bei Gott und dem Schicksal. Und sie haben ja beide Recht, und Unrecht. Die Alten sind allerdings insofern klarer, als sie einen klaren Abschluß anerkennen, während es bei dem neuen System scheinen soll, als sei alles erklärt. ...«

[WITTGENSTEIN, Seite 110]



Zweite Aktion: Erfahrungsspiel »Vertrau mir«

Bei dem folgenden Spiel geht es einfach nur darum, mir bedingungslos zu vertrauen. Ich vertraue dabei Dir, dass Du nicht schummelst, denn Du musst jetzt die Augen zumachen. Ich werde jetzt drei Gegenstände verteilen. Bitte lasse so lange die Augen zu, während ich das mal eben mache.

[Verteilen Sie nun die drei Gegenstände draußen oder in der Wohnung. Nicht in Schränke.]

So, da bin ich wieder. Jetzt werde ich Dich auf verschlungenen Pfaden allein mit gesprochenen Kommandos durch die Gegend lotsen, bis Du die drei Gegenstände gefunden und bestimmt hast. Deine Augen bleiben natürlich absolut geschlossen! Ich werde Dich ganz seltsame Wege führen, auch mal über Hindernisse oder im Kreis u.s.w. Bei jedem Gegenstand sollst Du mir dann erst einmal sagen, wo Du zu sein glaubst, bevor Du zu ertasten darfst, um was es sich dabei handelt.

Wenn Du alles verstanden hast, kann es losgehen. Und denk daran: Du kannst mir vertrauen!



Freies Philosophieren: »Kannst Du dieser Bewusstseins-schulung trauen?«



Dritte Aktion: Kreativspiel »Vertraue der Ewigkeit«

Ich gebe Dir jetzt ein Wollknäuel. Bitte lege damit ein Bild zu der Überschrift ins Gras [oder auf den Boden der Wohnung]. Du weißt ja, dass alle Dinge in der Zukunft aus Dingen entstehen, die in der Gegenwart stattfinden. Wenn man es genau betrachtet, bleibt nichts ohne Folgen! Selbst jeder Gedanke hat eine Folge – und wenn es nur die winzigen elektrischen Ströme sind, die er in Deinem Gehirn verursacht, die wiederum irgendwelche Nervenzellen beeinflussen u.s.w. Wie dem auch sei, dass alles miteinander verflochten ist und sich durch diese unablässige »Ursachenfolge« in alle Ewigkeit gegenseitig beeinflusst, ist eine Tatsache, der Du vertrauen kannst.

Das Wollfadenbild soll das zeigen, indem aus dem ganz einfachen, simpel geordneten Faden ohne Unterbrechung ein ganz neues, hochgeordnetes und vielfältiges Muster oder gar Bild entsteht. Und wenn er endlos wäre, dann könnte man bis in alle Ewigkeit damit weitermachen ... [Ein Foto davon wäre schön!]

Viel Freude und Phantasie!



Die »Hausaufgabe«

Im folgenden findest Du eine Idee aus dem Buch »Kinder und Spiritualität«. Es ist ein kleines Reinigungs-Ritual für das Kinderzimmer. Lies es Dir in Ruhe durch, führe es einmal (oder mehrmals) durch und überlege Dir danach anhand der vier Fragen, was Du davon hältst.

Glaubst Du an die hier genannten Energien?

Siehst Du einen Sinn in solchen oder anderen Ritualen?

Was hältst Du von Menschen, die solche Rituale mit vollem Ernst durchführen?

Stärken Rituale vielleicht das Vertrauen der Menschen in bestimmte Vorstellungen?

Die vier Elemente in die Heimreinigung einbeziehen

»Feuer, Wasser, Luft und Erde spielen bei der Reinigung eine große Rolle, symbolisch und tatsächlich. Wir brauchen sie alle vier, um ein Gleichgewicht dieser wichtigen Energien in unserem Heim aufrechtzuerhalten.

Das Feuer wird einbezogen, indem wir in jedem Raum eine Kerze entzünden, vor der wir eine Weile stehenbleiben und seine reinigende Kraft heraufbeschwören. Dabei sprechen wir: »Das Element Feuer reinigt diesen Raum von allen negativen Energien und schützt ihn.«

Mit dem Wasser reinigen wir Fenster, Böden, Waschbecken... Wir füllen es in Eimer und sprechen dazu: »Das Element Wasser reinigt diesen Raum von allen negativen Energien und schützt ihn.«

Das Element Luft wird folgendermaßen in die Reinigung einbezogen: Zunächst einmal wird gründlich gelüftet. Wir öffnen die Fenster weit, um stehende Luft zu vertreiben. Sie läßt Energien stagnieren und schwächt ihre Bewohner. Daher sollte man ohnehin regelmäßig lüften. Nach dem Lüften wählen die Kinder bestimmte Räucherstäbchen aus, die während der Reinigung wohlduftenden Rauch von sich geben. Oder wir benutzen ätherische Öle zur Unterstützung des Reinigungsprozesses: Diese werden tropfenweise in kleine, mit Wasser gefüllte Tonschälchen geträufelt. Reinigende ätherische Öle sind z.B. die von Lemongras, Zitrone, Salbei, Teebaum, Pinie, Wacholder, Weihrauch, Zirbelkiefer und Lavendel. Während dieser Reinigungsphase sprechen wir: »Das Element Luft reinigt diesen Raum von allen negativen Energien und schützt ihn.«

Das Erdelement trägt in Form von einigen Salzkörnern zur Reinigung bei, die wir auf den Boden streuen. Dabei sprechen wir den Satz: »Das Element Erde reinigt diesen Raum von allen negativen Energien und schützt ihn.« Auch geben wir bei jeder Reinigung den Pflanzen frische Erde hinzu oder wählen eine aus, die umgetopft wird.«

[GOLDBACH, Seite 80 – 81]



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Vertrauen«



Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.

Bewusstseins-Schulung

Ort:

Wohl temperierter Innenraum

Nach der Blitzzeichnung kann die Schulung bei schönem Wetter auch draußen abgehalten werden

Materialien:

Das Übliche

Ring (Ehering o.ä., je schwerer, desto besser)

60 cm Zwirnsfaden

Drei beliebige Gegenstände zum »blind« hinführen bei Spiel Nr. 2

Rotes Wollknäuel

Vorbereitung:

Das Übliche

Lesen Sie ggf. für den Teil ...

Beginn:

Das Übliche