

VISION & CO-KREATION

über Mut, Verantwortung und Glückseligkeit

May the Spirits be with you.

KRISTINA GRANDITS

VISION & CO-KREATION

über Mut, Verantwortung
und Glückseligkeit

Zur besseren Lesbarkeit wird in den vorliegenden Texten teilweise auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Natürlich sollen sich Leserinnen und Leser jedoch gleichermaßen angesprochen fühlen. Die partielle Reduzierung auf eine Schreibweise beinhaltet keine Wertung und soll kein Geschlecht diskriminieren, degradieren oder ausschließen.

Dieses Buch unterstützt Menschen dabei, ihr volles Potenzial zu leben. Die Arbeit mit den Impulsen für die Praxis kann tiefgehende Prozesse hervorrufen. Die Leserin und der Leser übernehmen die Eigenverantwortung für ihr psychisches wie physisches Wohlbefinden. Die Autorin möchte zur bewussten Gestaltung des Lebens inspirieren. Ihre Anregungen ersetzen keine schulmedizinische Behandlung oder therapeutische Begleitung.

IMPRESSUM © 2022 Kristina Grandits, www.kristinagrandits.com

Bei Fragen freue ich mich über Kontaktaufnahme:

bewusst@kristinagrandits.com

Lektorat: Ulrike Pranter, Theresia de Jong

Korrektorat: Ulrike Pranter, Aron Stadler

Covergestaltung, Grafiken & Satz: Kristina Grandits

Fotografien & Illustrationen

Coverfotografie © Maria Wawrzyniak

Mangart, Slowenien, Vollmondfinsternis am 27. Juli 2018

www.marygoodfoto.com

Portraiffoto der Autorin 2022 © Maria Wawrzyniak

Foto ARCHIGAIA® Yona & Kristina © Manuela Wilpernig

www.sepiafilm.at

Foto Teil I: Kristina Grandits, 2010, Wien (Österreich); Foto Teil II: Steintreppe der Kirche Notre-Dame-de-la-Mer, 2011, Les-Saintes-Maries-de-la-Mer (Frankreich); Foto Teil III: 2010, Iquitos (Peru); Foto Teil IV: 2011, Les-Saintes-Maries-de-la-Mer (Frankreich), Farblecks „Regenbogenfarben“ (Hintergrundbild Praxisteil) © www.vecteezy.com



Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien

www.mymorawa.com

978-3-99139-033-6 (Paperback)

978-3-99139-032-9 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für meinen Sohn Paul.

Möge Frieden sein, im Innen und im Außen.

Für meine Tochter Mira.

Möge die weibliche Urkraft mit dir sein
und durch dich wirken.

ICH BIN

SCHÖPFUNGSKRAFT.

DU AUCH.

EINLEITUNG

Hallo und herzlich willkommen. Schön, dir auf diese Weise zu begegnen. Gerne möchte ich dich in meine Welt einladen.

Die ersten Zeilen dieses Buches formten sich im Frühjahr 2021. Sie kamen tief aus meinem Inneren. Inspiration und Klarheit ermutigten mich dazu, mich der Welle in das mir Unbekannte hinzugeben. *Vision & Co-Kreation* begann sich wie selbstverständlich zu entwickeln.

Nun liegt dieses Buch in deinen Händen und das mit Sicherheit nicht ohne Grund. Die heilsamen Momente und Erkenntnisse, die mir während des Entstehungsprozesses geschenkt wurden, dürfen dich tief im Herzen berühren.

*Mögen die Botschaften dich bewegen, dir in Zeiten
des Konfliktes und der Unsicherheit Stabilität und
Hoffnung schenken.*

*Möge deine ureigene Medizin sich entfalten,
dein Sein kraftvoll und lebendig sein.*

*Möge der Mut dir zur Seite stehen,
um deine Wahrheit zu leben und die Veränderung
zu verkörpern, die du dir für das Sein auf Erden wünschst.*

Möge Glückseligkeit dein Leben bereichern.

Möge dein Weg ein gesegneter sein.

Wir sind die, auf die wir gewartet haben.



Info & Anmeldung zu #cokreationgoeseurope
Zusatzmaterial & Aktuelles zum Buch unter
www.kristinagrandits.com/derweiblicheweg

Die Entwicklung der Menschheit und die Zukunft der Erde sind miteinander verbunden. Wir sind mit unserem Denken und Handeln an der Schöpfungsgeschichte von Mutter Erde beteiligt.

**Es braucht Veränderung im Innen und im Außen.
Neue Zeiten erfordern frisches Denken und Handeln.**

Vision & Co-Kreation ist weder ein Roman, noch ein reines Sachbuch. Es ist Vielfalt, so wie ich es bin. Es steht für Wahrhaftigkeit und huldigt der Kraft der Schöpfung. Manche Zeilen rufen dazu auf, Verantwortung zu übernehmen. Erzählungen aus meinem Leben sind meine Hommage an das menschliche Sein.

**Die Vision und die Co-Kreation sind aus meiner Sicht
wegweisende Kräfte in ein neues Miteinander in Frieden.**

*Lasst uns alle die Vision unserer friedvollen Zukunft
auf Erden kreieren. Die Schicksalsfäden der Menschheit
liegen in unser aller Händen.*

*Lasst uns gemeinsam den weiblichen
und männlichen Urkräften huldigen,
sie in uns zum Pulsieren bringen.*

Möge Frieden sein. Von Herz zu Herz, Kristina.

Am Ende des Buches findest du einfache Impulse für die Praxis. Sie unterstützen dich auf deinem weiblichen Weg. Aus meiner Sicht wird der Weg aus der globalen Krise wegweisend von weiblichen Qualitäten wie Innenschau, Sanftmut, Empathie und Bedingungslosigkeit beschritten (werden).

Der weibliche Weg führt uns in das bewusste Sein und unterstützt die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte. Er darf sowohl von Frauen, als auch Männern von Herzen gelebt werden.

INHALT

TEIL I: WENDE INS LICHT

beschäftigt sich mit den Ursachen, die die momentane Situation auf Erden hervorgebracht haben.

1. RESET – Aus der Dunkelheit ins Licht

Schöpfen aus dem Nichts	3
Mutter Erde spricht	9
Der Geburtsprozess ins Licht	11

2. ILLUSION – Von der Trennung ins Einssein

Wie alles begann	15
Dualität als Illusion	19
Co-Kreation: Kraftvolle Weiblichkeit und sanfte Männlichkeit	27

TEIL II: ERMÄCHTIGUNG

zeigt Möglichkeiten auf, uns aus der globalen (Sinn-)Krise herauszumanövrieren.

3. WEISHEIT – Wesentlichem Raum geben

Die Urfrau erwacht	37
Die Wiederherstellung der göttlichen Ordnung	40
Bewusstsein – Europas Aufgabe im Kollektiv	46

4. WAHRHAFTIGKEIT – Bewusstes Sein

Angst oder Liebe: Eine mutige Entscheidung	59
Zurück zum Ursprung: Der weibliche Weg	63
Mut als treibende Kraft der Veränderung	66
13 Impulse in dein bewusstes Sein	70

TEIL III: URKRAFT

*lässt uns in den zyklischen Entwicklungsprozess
der Existenz eintauchen und schenkt uns
ein Bewusstsein fern von schneller, besser, weiter.*

5. EINFACHHEIT – Zurück zur (eigenen) Natur

Der Fluss des Lebens	75
Vier Phasen der Wandlung	80
Verbundenheit spüren – Einfachheit leben	82
Göttlichkeit erkennen, in allem was ist	85

6. ERWACHEN – Der Zauber des Neubeginns

Frühlingszauber: Lebensfreude und Vergessen	89
Die Heldin und der Held beginnen ihre Reise	91
Das Element Erde	96

7. LEBEN – Ohne Wenn und Aber

Sommerwonne: Lebendigkeit und Ekstase	97
Die Kriegerin und der Krieger erheben sich	102
Das Element Feuer	108

8. REIFE – Im Loslassen frei werden

Herbstreife: Ermächtigung und Intuition	111
Die Heilerin und der Heiler erwachen	116
Das Element Wasser	121

9. TIEFE – Schöpfen aus der Stille

Winterruhe: Stille und Verbundenheit	123
Die Königin und der König besteigen ihren Thron	129
Das Element Luft	134

TEIL IV: FREIHEIT

*wagt einen Ausblick. Was sind die treibenden Kräfte,
die ein Sein in Frieden erschaffen? Sind wir selbst
diejenigen, auf die wir gewartet haben?*

10. VISION – Samen der Neuen Zeit

Menschen mit Visionen kreieren die Neue Zeit	139
Meine Vision	141
Kraft der Schöpfung: Antrieb allen Seins	143

11. GLÜCKSELIGKEIT – Versuch eines Ausblicks

Der Himmel auf Erden	147
Das Herz als Autorität	149
Gebet an das Leben	153

PRAXISTEIL – Der weibliche Weg 157

*Acht Schritte im Fluss des Seins, 21 Impulse für dein bewusstes Sein
(detaillierte Auflistung auf den nachfolgenden Seiten)*

NACHWORT von Michael Andreas 229

ANHANG	Über Kristina	230
	Archigaia - Erdenkraft riechen	232
	Dank	235

	<i>#cokreationgoeseurope</i>	
	Ein Buch durchreist Europa	236

PRAXISTEIL: DER WEIBLICHE WEG

*Acht Schritte im Fluss des Seins:
Inneren Frieden, Urvertrauen und
Lebensfreude im Leben integrieren*

EINLEITUNG

1. MANIFESTATION

Impuls 1	Mein Körper, mein Freund	168
Impuls 2	Verbindung mit meinen Ahninnen und Ahnen aufnehmen	169

2. ENTFALTUNG

Impuls 3	Meinen Kindheitserinnerungen auf der Spur	176
Impuls 4	Das Geschenk der Glückseligkeit und die Unbedarftheit des Inneren Kindes nutzen	176

3. ORIENTIERUNG

Impuls 5	Konditionierungen und Glaubensmuster beleuchten und loslassen	181
Impuls 6	Ich übe mich in Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit	185

4. EMOTION

Impuls 7	Ich bringe mein Sein zum Ausdruck	190
Impuls 8	Bewusster Konsum	191
Impuls 9	Mein Altar: Geste der Bewunderung und Ressource	192

5. ERKENNTNIS

Impuls 10	Bestandsaufnahme meines Lebens: Was darf gehen, was bleiben, was kommen?	197
Impuls 11	Die Kunst der Vergebung	199
Impuls 12	Das Feuer, mein Verbündeter: Verbrennen, was gehen darf und nähren, was mich ruft	201

6. INNENSCHAU

Impuls 13	Begegnung mit meiner Essenz	207
Impuls 14	Laudatio aus der Zukunft	209
Impuls 15	Das Leben zelebrieren	209
Impuls 16	Mich in Dankbarkeit üben	210

7. WISSEN

Impuls 17	Alte Ufer verlassen und Neuland betreten	215
Impuls 18	Nicht (mehr) dienliche Gedanken und Emotionen loslassen: EFT-Methode	216
Impuls 19	Ich bin mutig und folge meinem inneren Feuer	217

8. WEISHEIT

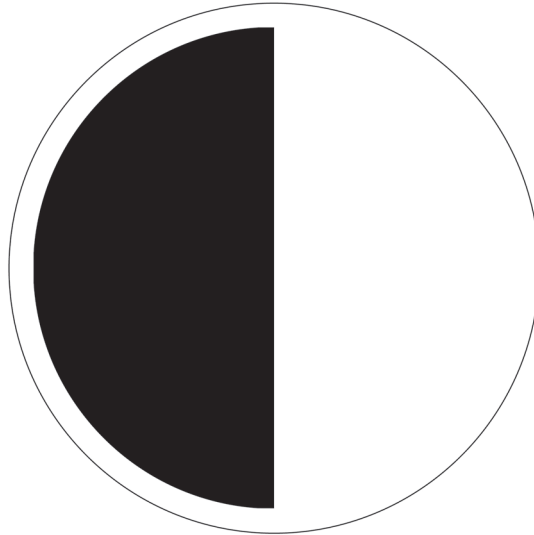
Impuls 20	Die Meditation	224
Impuls 21	Geste der Wahrhaftigkeit	225



TEIL I

WENDE INS LICHT

beschäftigt sich mit den Ursachen,
die die momentane Situation auf Erden
hervorgebracht haben.



1. RESET

AUS DER DUNKELHEIT INS LICHT

SCHÖPFEN AUS DEM NICHTS

Im März 2020 überkam es die Menschheit mit einem großen Paukenschlag, mit einem Donnergrollen. Covid-19, ein neuartiges Virus, besucht uns weltweit mit seinen Geschwistern, der Ungewissheit, der Unwissenheit und der Angst. Gleichzeitig gesellt sich auch die Weisheit über die Existenz und die Mysterien des Seins auf Erden in unsere Mitte dazu. Es ist greifbarer, be-greifbarer, als je zuvor. Die Prophezeiungen der alten Weisen werden nun Wirklichkeit, finden ihren Ursprung in der Herausforderung einer Pandemie.

Die weiblichen Urkräfte, die Intuition, das Urvertrauen und die bedingungslose Liebe kreieren das neue Sein auf Erden, Frieden im Innern und Frieden im Außen.

Nichts ist mehr so, wie es ist, war und sein wird.

Im Sommer 2008 wurde mir der Scherbenhaufen meiner damaligen Beziehung schlagartig bewusst. Der Leidensdruck war zu groß geworden, quälende Migräneanfälle holten mich inzwischen regelmäßig ein. Der zeitliche Abstand zwischen den körperlichen *Aussetzern* wurde kürzer. Ich war nicht mehr alltagsfähig, ich funktionierte nicht mehr.

Es war eine Schulkollegin, die mir damals über den Weg lief. Wir tauschten uns über die vergangenen zehn Jahre aus, die nach der gemeinsamen Matura jede von uns auf andere Weise beschritten hatte. Hellhörig wurde ich, als sie mir von einem Mann erzählte, der ihr an einem Tiefpunkt in ihrem Leben entscheidende Hilfe gegeben hatte. Schlimmer kann es nicht werden, dachte ich mir und vereinbarte noch am selben Tag einen Termin bei ihm. Das Gespräch verlief unspektakulär und doch stellte es die Weichen für meine Zukunft. Er erzählte mir von einem Schamanen aus dem Amazonasgebiet in Peru und sagte mir, dass er demnächst in Österreich sein würde. Mit Nachdruck forderte er mich dazu auf, dort hinzufahren. Ich besorgte mir ein Buch über Schamanismus, da ich nie zuvor davon gehört hatte. Da waren Faszination, Erkenntnis, aber auch Respekt und ein wenig Angst. Es half nichts. Nach dem Motto *No risk, no fun* meldete ich mich für das fünftägige Seminar an, das von besagtem Schamanen angeboten wurde. Erleichterung machte sich breit und gleichzeitig stieg die Spannung, was da passieren würde.

Es ging los. Ich saß im Auto mit zwei weiteren, mir bislang unbekannten Frauen, die ebenfalls Seminarteilnehmerinnen waren. Auf der etwa einstündigen Fahrt durften wir einander ein wenig kennenlernen und ich mich in meiner kindlichen Naivität wiederfinden. Meine Ohren wurden immer größer, als ich ihren Erfahrungen mit Schamanen lauschte. Mit diesen Informationen war mir klar, ich setze mich im Seminarraum in eine Ecke und verhalte mich so unauffällig wie möglich. Ich ertappte mich sogar dabei, meinem damaligen Partner eine Nachricht zu schreiben. *„Es kann sein, dass du mich heute oder morgen abholen musst. Ich bin mir nicht sicher, ob das hier das Richtige für mich ist. Bussi, Kristina.“*

Als eher schüchterne junge Frau wurde mir am Seminarort immer banger zumute. Hatte mich darüber niemand informiert, oder hatte ich die Seminarbeschreibung bei der Anmeldung nicht aufmerksam genug gelesen? 30 Teilnehmer*innen aus Österreich, der Schweiz, Frankreich und England. Gemeinsame Sprache im Seminarraum: Englisch. Wenn ich das gewusst hätte ...

Ich hielt an meinem Plan A fest. Ich suchte mir einen Platz in der Ecke und beschloss, mich so unauffällig wie möglich zu verhalten, bis *der Spuk* vorbei wäre. Die Vorstellungsrunde begann. Der Schamane setzte sich auf den Platz, der für ihn vorbereitet war. Alle im Raum saßen auf Yogamatten oder Sitzkissen. Der Platz des Schamanen war besonders. Ein wundervoll besticktes Tuch mit geometrischen Mustern und erdi-

gen Farben zierte ihn. Kerzen, eine Pfeife und weitere Utensilien, die er für seine Arbeit benötigte, lagen bereit. Links und rechts von ihm saßen seine Assistentin und sein Assistent. Sie halfen ihm bei der Prozessarbeit in der Gruppe und fungierten als Dolmetscher. Zwischen seinen Sitznachbarn wirkte der Schamane schwächling. Sein verschmitztes Lachen erinnerte teilweise an einen kleinen Spitzbuben, der es faustdick hinter den Ohren hatte. Anders als die meisten im Raum war er barfuß. Die graue, locker sitzende Stoffhose und das einfache weiße T-Shirt trugen dazu bei, ihn beinahe zu übersehen. Seine prominente Positionierung und die Gestaltung des nahen Umfeldes ließen jedoch seine wichtige Rolle erahnen. Die Spannung im Raum stieg. Dass der Schamane mit großer Verspätung bei der Gruppe eintraf, trug seinen Teil dazu bei.

Der Schamane sprach Spanisch, manchmal in seiner Muttersprache Shipibo-Conibo. Immer, wenn er in seiner ursprünglichen Sprache zu reden begann, lief mir ein intensiver Schauer über meinen Rücken. Ich konnte kein Wort verstehen und dennoch hatte ich das Gefühl, mehr und mehr zu begreifen.

Nach einleitenden Worten zum weiteren Ablauf wurden wir dazu aufgerufen, uns kurz vorzustellen und von der Intention zu erzählen, mit der wir gekommen waren. Reihum kamen jede und jeder zu Wort. Nichts zu sagen war unmöglich. Einige Menschen hatten lange Reisen auf sich genommen. Mit schweren Krankheiten diagnostiziert, legten sie die letzte Hoffnung in die Fähigkeiten des Heilers. Der Meisterschamane war bekannt dafür, Krankheiten zu heilen. An diesem Abend erzählte er uns, dass es in Verbindung mit den Spirits möglich sei, jede körperliche Disbalance ins Gleichgewicht zu bringen. Vorausgesetzt, die Seele der oder des Hilfesuchenden will das wirklich in der Tiefe.

Die meisten im Kreis machten nicht ihre erste schamanische Erfahrung. Sie berichteten von ihrer Zeit im Amazonasgebiet, von Heil- sowie Läuterungsprozessen und Entwicklungswegen ihrer Seele. Mein Kopf surrte. Viel Information und noch mehr Energie. Eine große Gruppe von Menschen mit unterschiedlichsten Geschichten dicht in einen Raum gezwängt. Ich hatte das Gefühl, die Luft könnte inzwischen geschnitten werden. Eine Uhr hatte ich nicht bei mir. Das konnte ja nicht mehr lange dauern. Kurze Pause. Luft, ich brauchte Luft. Unauffällig versuchte ich mir ein Bild von den Frauen meiner Fahrgemeinschaft zu machen. Die Hoffnung, dass sie ebenfalls erkannt hatten, dass das hier nicht das Richtige für sie sei und wir uns gleich gemeinsam zurück auf den Weg nach Wien machen würden, verpuffte schon, bevor ich mich ganz in das erlösende Szenario der Abreise einfühlen konnte. Beide Frauen schienen

entschlossen, freudig erwartend. Kein Zweifel.

Die Zeit zwischen der ersten Begegnung mit dem Schamanen in der Gruppe und der darauf folgenden energetischen Arbeit ist in meinem Gedächtnis nur mehr in Fragmenten abrufbar. Meine Kopfschmerzen waren inzwischen unerträglich geworden. Frische Luft und etwas Bewegung sollten Erleichterung schenken. Ich suchte mir einen Ort in der Natur, an dem ich mich geborgen fühlte und mit mir alleine war. Der Steg eines kleinen Teiches lud mich dazu ein, mich hinzulegen. Ich spürte das harte Holz unter meinem Rücken und ärgerte mich über mich selbst. Hätte ich mir doch eine weiche Unterlage mitgenommen. Mein Strohhut wäre mir ebenfalls dienlich gewesen. Die Sonne brannte erbarmungslos vom Himmel, es war kein schattenspendender Baum in der Nähe. Ich versuchte den Fokus umzulenken. Ich übte mich darin, meinen Verstand auszuschalten. Mit Atmung, mit Musik, mit Tönen. Parallel dazu begann ich damit, Plan B zu verfolgen. Eine weitere Nachricht an meinen Freund:

„Ich melde mich etwas später nochmal, es kann sein, dass du mich bald abholen musst. Bitte behalte dein Handy bei dir, sei abrufbereit. Danke.“

Seine Antwort: *„Okay, aber in Anbetracht der Kosten des Workshops würde ich dir empfehlen, es dir zumindest mal anzuschauen. Zur Not kann ich dich ja morgen abholen.“*

Ja, wo er Recht hatte, hatte er Recht. Die Seminarkosten machten immerhin in etwa zwei Drittel meines damaligen Monatsgehalts aus. Zugegeben, als Junior-Architektin ist der Verdienst nicht so hoch, trotzdem entschied ich mich, dem Ganzen eine Chance zu geben.

Die Stunden bis zum Abend verstrichen schleichend. Es fühlte sich wie ein Martyrium an, so als hätte ich mich freiwillig auf ein Kreuz nageln lassen. Dennoch, die Entscheidung zu bleiben, hatte sich gelohnt. Die Nacht vom 6. auf den 7. Juni 2008 änderte alles, einfach alles – mich, meine Einstellung zum Leben, mein Leben und meinen Zugang zu gewissen Gaben, die ich spätestens in meiner Jugendzeit als unpassend und lästig ad acta gelegt hatte.

Bei Einbruch der Dunkelheit fanden wir uns erneut im Seminarraum ein. Nach einleitenden Worten durch den Schamanen begann die Arbeit. Soweit ich verstanden hatte – inzwischen hatte ich bemerkt, dass meine Englischkenntnisse aus acht Jahren Gymnasialzeit eher dürftig waren, beziehungsweise mir gewisses „Fachvokabular“ offensichtlich fehlte – brauchte ich mir weiters keinen Kopf zu machen. Meine Beden-

ken waren unbegründet. Folgendes Szenario wurde erläutert: Der Schamane ruft Menschen auf, die ihm *gezeigt* würden, mit denen er individuell intensiv arbeiten solle. Wer das Gefühl habe, Unterstützung zu brauchen, solle sich bemerkbar machen, um die notwendige Begleitung zu bekommen. Super, dachte ich mir, da gibt es so einige Kandidatinnen und Kandidaten, die bereits mehrmals lautstark kundgetan hatten, dass sie dringend Hilfe bräuchten.

Die Spannung im Raum stieg. Wir wurden darum gebeten, bei uns zu bleiben, in die Stille zu gehen, zu meditieren. Ich setzte mich aufrecht hin, so wie es die anderen im Raum machten. Mit geschlossenen Augen begann ich meine Atmung zu vertiefen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten wurde ich schließlich immer ruhiger und freute mich auf eine angenehme Nacht ganz bei mir. In den letzten Jahren hatte ich mir nicht die Möglichkeit gegeben, einfach bei mir oder mit mir zu sein.

Es kamen Sinnfragen auf. Welchen Sinn hat das Leben? Wo hatte ich mich verrannt? Wann hatte ich vergessen, auf meine innere Stimme zu hören? Bedauern machte sich breit, aber auch Dankbarkeit erfüllte mich. Das Leben meinte es gut mit mir, etwas spät, aber dann doch hatte es mich in die Knie gezwungen, um mich hier wiederzufinden. Auf meinem Hintern sitzend in einer Gruppe von Menschen, die etwas gemeinsam hatten: Sie wollten Veränderung und sie waren mutig. Wie mutig ich damals wirklich war, konnte ich zu diesem Zeitpunkt nicht andeutungsweise erahnen.

Kristina ... Kristina ... K R I S T I N A ... hatte ich richtig gehört? Ja, das war mein Name, eindeutig. Vielleicht gab es noch eine andere Christina in der Gruppe, bestimmt sogar. Es war mir gerade gelungen, ganz bei mir zu sein, da wollte ich mich nicht stören lassen. Außerdem hörte sich der Name auch sehr weit weg an. Die Frau neben mir kam näher und flüsterte mir mit Nachdruck ins Ohr: „*Der Schamane hat dich gerufen, du sollst zu ihm hingehen, jetzt!*“. Ihre Worte hörte ich wie durch Watte, sie waren noch nicht wirklich in meinem Inneren angekommen, doch mein Puls ließ mich bereits erahnen, dass es jetzt *aufregend* werden könnte. Es dauerte eine Weile, bis ich mich gegenwärtig genug fühlte, um aufzustehen.

Der Weg zum Platz gegenüber des Schamanen erschien mir weit, sehr weit. Real waren es nur ein paar Meter, die es zu überwinden galt. Mein Herz schlug mir bis zum Hals, ich fühlte mich etwas wackelig auf den Beinen und vor allem war es mir unangenehm, „im Rampenlicht“ zu stehen. Es fühlte sich an, als wären unzählige Schein-

werfer auf mich gerichtet. In Wirklichkeit war es dunkel, räumliche Orientierung gaben wenige Kerzenflammen.

Da saß ich nun in meiner vollen Pracht, richtig dämlich kam ich mir vor. Am liebsten hätte ich mich in Luft aufgelöst, für immer und ewig. Wie blöd konnte ich sein, wie naiv, mich für so eine Veranstaltung anzumelden, freiwillig und für Geld! Tausende Gedanken schossen mir durch den Kopf, mein Herz raste wie verrückt. Stille, gefühlt ewig andauernde Stille. Ich versuchte mich erneut auf meine Atmung zu konzentrieren. Von draußen drangen das Zirpen der Grillen und das Quaken eines Frosches an mein Ohr. Die Tiere gaben mir das Gefühl, nicht alleine zu sein. Die Geräusche der Natur begannen um mich herum zu tanzen. Ich tauchte ein in eine tiefe Verbindung zu Mutter Erde, den Tieren und den Pflanzen. Geborgenheit und das Gefühl, zu Hause zu sein, angekommen zu sein, erfüllten mich und schenkten mir Vertrauen. Ich konnte loslassen, mich dem Prozess hingeben.

Der Schamane begann zu singen. Der Gesang war durchdringend und gleichzeitig unsagbar sanft. Er berührte mich tief in meinem Herzen. Es fühlte sich so an, als würden die Töne mein Herz öffnen, es ganz weit machen. Meine Wirbelsäule wurde kraftvoll und richtete sich auf. Ich wuchs und wuchs. Noch nie hatte ich mich so groß gefühlt, so königlich, so machtvoll. Wie bei einer Explosion schoss Energie von meinem Schoßraum aus durch meinen Scheitel in den Himmel. Reinweißes Licht, das sich den Weg durch meine Wirbelsäule in den Kosmos bahnte. Wow. So schön kann Leben sein. Tränen der Freude flossen, tiefe Dankbarkeit und ein Gefühl von Demut machten sich breit. Wie ein Traum, der niemals enden sollte. Kurz darauf spürte ich die Hände des Schamanen in den meinen. „*Gracias*“ sagte er und mit einem kurzen Händedruck gab er mir zu verstehen, dass es an der Zeit war, mich wieder auf meinen Platz zu setzen.

In dieser Nacht durfte ich mein bisheriges Sein zu Grabe tragen. Ich nahm die Maske ab, die ich mir im Laufe der Jahre aufgesetzt hatte, um dazuzugehören, um mich vor Ablehnung zu schützen und um mich zu verstecken – vor meiner eigenen Größe und der damit verbundenen Verantwortung. Hinter dieser Maske verbarg sich mein Wesen, meine wahre Essenz. Tränen der Freude flossen ebenso wie Tränen der Trauer. Der Loslass-Prozess des Alten, Wohlbekannten, erforderte Mut. Die Notwendigkeit, die bekannten Ufer zu verlassen, war für mich jedoch deutlich und eindringlich spürbar. **Alles im Leben ist von Bedeutung, alles.**

Meine damalige Partnerschaft war mit dieser Nacht beendet, zumindest energetisch abgeschlossen. Nicht mehr in Balance war sie bereits seit Jahren. Im Alter von 28 Jahren die erste große Liebe nach acht Jahren zu verlassen, konfrontierte mich immer wieder mit meiner Angst, alleine zu sein und im schlimmsten Fall alleine zu bleiben. Die Worte des Schamanen ließen mich begreifen und halfen mir dabei, abzuschließen.

„Du bist seinen Weg für ihn gegangen, hast ihn über seinen ureigenen Pfad getragen. Den für ihn bestimmten Stolpersteinen konnte er sich nicht stellen. Aus deinem Irrglauben heraus, ihm dienlich zu sein, hast du ihm Herausforderungen und wichtige Erfahrungen zur Weiterentwicklung genommen.

*Gleichzeitig hast du dabei vergessen,
deinen eigenen Weg zu gehen.“*

MUTTER ERDE SPRICHT

Erdenkinder, hört gut zu. Wir sind nun an einem wichtigen Wendepunkt in der Menschheitsgeschichte angelangt. Die kritische Masse ist erreicht und eine neue Zeitepoche bricht an. Kinder, erkennt mich als eure Mutter und ehrt mich, indem ihr euch und das Leben selbst ehrt. Bemerkt ihr nicht, dass ihr am Ende nicht mich, sondern euch selbst zerstört? Ich bin geduldig und (er-)trage viel, doch die Existenz der Menschheit ist nicht gewiss, sollte die Natur weiter im jetzigen Ausmaß ausgebeutet werden.

Ich bäume mich auf, entledige mich der Energien und Kräfte, die ich nicht länger in meinem Inneren halten kann. Es ist das Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, sowie die Achtlosigkeit und die fehlende Demut gegenüber der Schöpfung, die uns so weit gebracht haben. Wenn ich von uns spreche, meine ich euch Menschen als Bewohner auf mir, eurer Mutter. Es gibt Menschen, die sich für mich einsetzen, ihre Stimme erheben und unermüdlich ankämpfen gegen das, was zerstört. Es gibt auch viele Menschen, denen bewusst ist, welche Verantwortung sie tragen, sich selbst und den Nachfahren gegenüber. Sie bewirken, sie machen einen Unterschied, doch bislang war der Gegenwind zu groß, zu laut.

Der Klimawandel hat schon lange begonnen. Er ist nicht mehr aufzuhalten und nicht rückgängig zu machen. Was jedoch getan werden kann, um das Schlimmste zu verhindern, fragt ihr mich?

Nun gut, das kann ich euch in wenigen Sätzen klar übermitteln. Übernehmt Verantwortung für euer Tun, eure Gedanken und euer Wirken. Ermächtigt euch und macht euch nicht selbst zu Spielbällen des Systems im vermeintlichen Glauben, so nicht schuldig und nicht verantwortlich zu sein. Nicht-Tun, Nicht-(selbst)-Denken und Nicht-Wirken machen dich schuldig, du wirst zum Täter. Das Opfer bist schlussendlich du selbst. Das Täter-Opfer-Spiel soll ein Ende finden. Geh hinaus in die Welt, erkenne die Schönheit des Lebens, nimm in Demut das Geschenk des Lebens an und (an-)erkenne die Schöpfung in deinem Inneren.

Wacht auf, Kinder. Es ist nun der Zeitpunkt gekommen. Ihr dürft nicht länger wegsehen, mit den Fingern auf die Schuldigen zeigen. Ihr macht euch schuldig, indem ihr die Verantwortung nicht übernehmt. Als Menschen habt ihr euch dazu bereit erklärt, ein Erbe anzutreten und zu vollenden, was über Generationen vorbereitet wurde. Wir werden gemeinsam Geschichte schreiben, den Wendepunkt herbeiführen und in eine neue Epoche der Menschheitsgeschichte eintreten.

Erinnert euch an das, was Leben ausmacht. Ist es am Ende nicht die Liebe, die bleibt? Habt ihr nicht endlich genug vom Streit, von der Angstmache, der Reizüberflutung, dem Konsumwahn, dem Stress und Druck der Leistungsgesellschaft und der Achlosigkeit gegenüber der Natur? Ist es nicht auch frustrierend, sich im Dschungel der Weisen, der Erleuchteten und der Gurus zurechtzufinden und zu wählen? Unendlich viele Methoden, die euch den Weg nach Hause zu ebnen versprechen?

Schaut euch im Spiegel an und erkennt: Ihr selbst seid der Weg, ihr selbst seid das Ziel. Ihr seid diejenigen, auf die ihr so lange gewartet habt. Ihr habt euch alleine gefühlt, verlassen. Wie kleine Kinder, die ohne Eltern orientierungslos umher wandern und sich machtlos fühlen. Hört mir gut zu! Ihr wart nie allein, ich war euch immer nahe, so wie es die gesamte Kraft der Schöpfung ist. Die Schöpfung, Gott, Abba, Jahwe, Allāh, Wakan Tanka, oder wie auch immer ihr es nennen mögt, wird euch im Außen nicht begegnen, solange ihr es nicht in eurem

Inneren und in allem was euch begegnet, erkennt. Es gibt nur eine Aufgabe für euch Menschen. Erinnert euch an eure Essenz, nehmt eure Göttlichkeit an und lebt sie. Als Götter seid ihr euch eurer Bedeutung bewusst. Ihr wisst, dass es einen großen Beitrag zum Wohle aller zu leisten gibt. Ich rufe euch dazu auf. Seid Göttin und Gott. Füllt die innere Leere mit eurem eigenen Licht. Seid die Liebe, die ihr in der Lage seid zu geben, bedingungslos, ohne Anfang und ohne Ende.

In der Göttlichkeit seid ihr Alleins. Ihr seid entkoppelt von Raum und Zeit. Das Leben auf Erden wird zum Spiel, dessen Herausforderungen ihr mühelos annehmt. Als wache Seelen seid ihr im Einklang mit mir, Mutter Erde, im Wissen, dass ich die Quelle allen Lebens bin.

DER GEBURTSPROZESS INS LICHT

*Es gibt zwei Geburten auf Erden,
die ein Mensch durchleben darf.*

*Die Geburt in das menschliche Sein, in das Leben,
das dir von deinen Eltern geschenkt wird.*

*Und die Geburt in deine wahre Essenz.
Das dich selbst Gebären,
in der Erinnerung an deine Göttlichkeit.*

Die momentane Zeitqualität entspricht einem kollektiven Reset. Der Tod des Alten, die Geburt des Neuen. Die Wende ins Licht. Wir dürfen uns neu (er-)finden und kreieren, was wir als Himmel auf Erden bezeichnen. Das Neue ist noch nicht definiert. Es darf sich Schritt für Schritt entfalten. Wie ein Baby braucht das noch Unbekannte viel Zuwendung, die uns Kraft und Hingabe abverlangt. Gleichzeitig lässt es uns aber unermessliche Liebe zufließen, wie sie eine Mutter von ihrem Neugeborenen empfangen darf.

Nennen wir das Neue Neues Bewusstsein. Dieses Bewusstsein darf nun immer mehr Menschen berühren, sie im Herzen bewegen. Es lässt uns weich werden und gleichzeitig klar und entschlossen.

Immer mehr Menschen beginnen damit, die Veränderung zu initiieren, auf die sie schon lange im Außen hoffen. Der nun stattfindende kollektive Prozess des Erwachens bringt die Erinnerung an die Verbundenheit mit allem, was ist, wieder in das Bewusstsein der Menschen. Das Gefühl, nicht alleine zu sein und das Wissen, selbst Schöpferin und Schöpfer der eigenen Realität zu sein, lässt kraftvoll und demütig werden. Wir Menschen sind dazu aufgerufen, wahrhaftig zu sein. Wahrhaftig zu sein bedeutet, die eigene Wahrheit wahrzunehmen, zu leben und auszusprechen. Das erfordert Kraft und Mut. Es geht um ein gedankliches Reset. **Die Menschheit ist dabei, eine neue Welt zu erschaffen.**

Neues zu erschaffen ist unmöglich mit Gedankenkonstrukten der Vergangenheit. *Weil es immer so war*, gilt nicht mehr, ist eine Ausrede, um sich der Verantwortung zu entziehen, die uns Menschen in die Hände gelegt wurde. **Es ist unsere Verantwortung, lichtvoll und mächtig zu sein.**

Alle Menschen, die momentan auf Erden leben, haben sich Großes vorgenommen. Unter den äußeren Umständen mutet es anmaßend an, zu behaupten, dass uns die Pandemie und ein Krieg in Europa den Frieden auf Erden bescheren. Zu all den dramatischen und existenzbedrohenden Fakten gesellt sich jedoch unumstritten die Tatsache, dass uns Menschen gnadenlos vor Augen geführt wird, dass wir schlussendlich alle im selben Boot sitzen. Es ist egal ob wir arm oder reich sind, wie es auch irrelevant ist, ob wir religiös sind oder nicht, welcher Religion wir angehören, welche Hautfarbe wir haben, in welcher Kultur wir aufgewachsen sind, oder was unsere Staatsangehörigkeit ist. Es ist nichtig, Covid-19 ist omnipräsent und hat alle Menschen in irgendeiner Weise getroffen.

Die Pandemie und das Aufeinanderprallen von Wladimir Putin mit westlichen Staatsoberhäuptern führen uns das Spiel der Pole, der Trennung in Gut und Böse, so anschaulich vor Augen, dass es kaum noch möglich ist, wegzuschauen. Viel schlimmer, wir erkennen uns als Teil des Spiels, müssen uns immer wieder an der Nase nehmen und uns bewusst herausnehmen. Keine leichte Aufgabe. Hat sich doch das dualistische Denken ganz tief in unsere Zellen eingenistet.

Der einzige Weg, nachhaltig aus diesem Spiel auszusteigen ist, sich mit der eigenen Essenz zu verbinden – aus dem Gefühl der Trennung zurück zum Ursprung, dem Einssein. Wir Menschen dürfen uns wieder daran erinnern, dass wir göttliche Wesen

sind, Abbilder Gottes, Gott selbst. In diesem Erkennen werden alle Religionen und spirituellen Wahrheiten nichtig. Es gibt nur einen Gott und es gibt nur eine Wahrheit: Du selbst bist Gott und somit Schöpfer deines Lebens. Dieses neue *Bewusst-Sein* ist revolutionär, *re-evolutionär*. Es bringt uns zurück zum Ursprung allen Seins. Es bäumt sich auf gegen momentan vorherrschende Systeme, die charakterisiert sind von Hierarchie und Manipulation. Getragen werden diese Machtsysteme von Angst. Menschen, die Angst haben, sind unsicher, lassen sich lenken und klein machen, denn sie suchen Halt und warten auf *Rettung*, auf *Erlösung* von außen.

Was ist, wenn nur du dich selbst retten kannst? Was ist, wenn nur du alleine dich erlösen kannst von deinem Leiden, deiner Opferrolle, deiner so lähmenden Ohnmacht?

Hör damit auf, dich kleinzumachen, dann wird es niemandem im Außen mehr gelingen, dich klein zu halten.

Hör damit auf, dich ohnmächtig zu fühlen, dann wird es niemandem im Außen mehr gelingen, dich ohnmächtig zu machen.

Göttlich zu sein bedeutet, sein eigenes Licht zu erkennen und zu leben.

Göttlich zu sein bedeutet, Liebe zu sein in allen Zellen und Liebe zu geben mit jedem Atemzug.

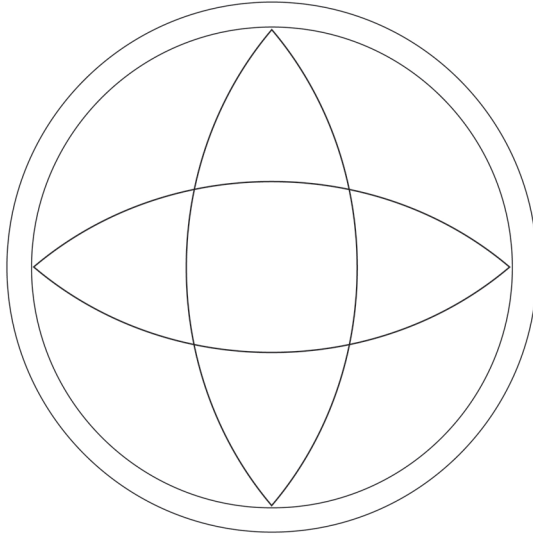
Göttlich zu sein bedeutet, Gott in jeder und jedem, in allem zu erkennen.



TEIL II

ERMÄCHTIGUNG

zeigt Möglichkeiten auf, uns aus der globalen
(Sinn-)Krise herauszumanövrieren.



*Mutter Erde gebiert sie nun, ihre Töchter,
die wiederum Mütter großer Kräfte sind,
führt sie in ihre wahre Bestimmung, in ihre volle Kraft.*

*Aus den Tiefen der Erde wird das ewige Wissen
über das Leben in Demut und Vollkommenheit geboren.*

*Die Liebe gegenüber der gesamten Existenz
durchflutet das Sein auf Erden.*

3. WEISHEIT

WESENTLICHEM RAUM GEBEN

DIE URFRAU ERWACHT

Mädchen, Frauen, Alte Weise, Priesterinnen, Eingeweihte, Magierinnen der Neuen Zeit! Der Augenblick der Ermächtigung ist gekommen. Die Kraft der weiblichen Urfrau hat die Ruder der Boote auf den Weltmeeren übernommen. Die göttliche Ordnung findet wieder Einzug auf unserem wunderschönen Heimatplaneten.

**Die indigenen Völker haben es vorhergesagt.
Es ist die westliche Frau, die den Frieden auf Erden bringt.**

Westliche Frau, Trägerin des Friedens auf Erden

Die Frauen der westlichen Welt haben es verlernt, *ganz* zu sein. Zu sehr wurden sie zerrissen, ihrer Vollkommenheit beraubt. Die Würde wurde ihnen genommen. Den Zugang zur Weisheit über das Mysterium Leben haben sie sich selbst verwehrt. Frauen gingen stets im Zyklus der Weiblichkeit, Hand in Hand mit den Gezeiten der Monden, schwingend mit den Jahreszeiten, die einhergehen mit dem Lauf der Sonne. Alles hat seine Zeit und die Schöpfung klingt in immerwährender Harmonie, wenn die Räume und die jeweils passenden Zeiten respektiert und zelebriert werden.

Frauen wissen im Nicht-Wissen, intuitiv und jenseits des Intellekts. Die Macht der Ratio hat sie in die Männlichkeit getrieben. Die Frau wurde ihrer weiblichen Identität beraubt. Ihre Essenz ist nicht mehr greifbar, kaum spürbar.

Nun gilt es, dass mehr und mehr Frauen ihre Masken ablegen. Die Zeit der Dominanz des Männlichen findet ihr Ende. Es war eine Zeit des Weichens, des Entweichens – hinaus aus der Schöpfungskraft, hinaus aus der Göttlichkeit. Nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer. Frauen haben sich erniedrigen lassen, sich selbst als minderwertig betrachtet, zu vieles über sich ergehen lassen. Frauen haben begonnen, sich in der männlichen Welt zu behaupten, indem sie sich darin geübt haben, der bessere Mann, besser als jeder biologische Mann, zu sein.

Die kollektive Rückbesinnung auf die weibliche Urkraft initiiert den Wandel. Ein Prozess, den bereits viele Frauen in den letzten Jahrzehnten durchlebt und somit vorangetrieben haben. Mit jedem Tag werden es mehr Frauen, die authentisch und frei, befreit von den Fesseln der Geschichte zu leben beginnen. Sie verlassen sich auf ihr Gefühl und die innere Weisheit.

Die Maskerade ist vorbei. Zeit, in den Spiegel zu schauen. Kannst du dich sehen? Echt, pur, wahrhaftig? Es ist nicht möglich, im Außen zu sehen, was im Inneren noch nicht gewürdigt wird. Die Würdigung der Weiblichkeit in der Frau macht die Würdigung der Weiblichkeit in der Welt erst wieder möglich. Der erste Schritt der Ermächtigung der Frau ist es, damit aufzuhören, besser als jeder Mann sein zu wollen. Die eigene Weiblichkeit zu missbrauchen, zu verleugnen und zu unterdrücken, bringt Leid. Die Maschinerie des Schaffens, des Tuns, die Idee der Notwendigkeit des stetigen Wachstums ließ uns Vergleiche ziehen.

Weiblichkeit bewertet nicht. Weiblichkeit ist.
So wie sie das Feuer des Lebens verkörpert und hütet.
Weiblichkeit ist unerschöpfliche Fülle im Sein.

Weiblichkeit ist Gefühl und Weisheit,
Achtsamkeit und Empathie,
Besonnenheit und Urvertrauen,
Geborgenheit und künstlerischer Ausdruck.

Die wiedererwachte Urfrau gebiert die Neue Welt.

Frau, hör auf

*Frau, hör auf, dich selbst zu belügen,
dich zu winden, zum Schatten deiner selbst
zu werden in der Ohnmacht,
der du dich verschrieben hast.*

*Leg ab die Masken der Illusion,
begegne dir, nackt, ganz nackt.
Bewege dich im Takt,
gehe mit den Zyklen der Weiblichkeit.*

*Ja, du bist der Nabel der Welt,
weil du schöpfst, weil du weißt.
Lass dir nicht länger erzählen,
dass du wertlos bist.*

Steh auf und tanze!

Die Urfrau, nackt und ohne Furcht, kann nicht Sichtbares sehen. Sie nimmt Zwischenräume wahr, die wirken, jedoch nicht immer offensichtlich und greifbar, begreifbar, sind. Der Einblick in den Wesenskern lässt das offensichtlich mit den Augen Wahrnehmbare als Illusion erkennen. Sie sieht hindurch durch die Schleier des Vergessens, der Vernunft, der Angst und der Manipulation.

Wahrhaftig zu sein und die eigene Wahrheit zu sprechen liegt in der Natur der Urfrau. Anfangs braucht es Mut, die Stimme zu erheben. Bald ist es ihr unmöglich, nicht mehr das Wort für die Gerechtigkeit und den Frieden auf Erden zu ergreifen.

Die Liebe und die Urfrau sind eins, unzertrennlich miteinander verbunden. Der Atem des Lebens pulsiert durch ihren Herzensraum, der in der Hingabe an das menschliche Sein immer weiter wird. Die Liebe der Mutter ist der Samen für die Lebendigkeit, das *Ja* zum Leben. Alles, was aus Liebe entsteht, ist göttlich, vollkommen. Die Gebärmutter, geschützt und behütet im Schoßraum der Frau, gibt Raum für das Leben. Anfangs zart und bedürftig, wird es immer kräftiger, um wiederum dem Leben neues Leben einzuhauchen.

DIE WIEDERHERSTELLUNG DER GÖTTLICHEN ORDNUNG

Frau und Mann sind ebenbürtig. Keine und keiner wertvoller oder besser als die oder der andere. So ist es, so will es die Schöpfung. In der Begegnung auf Augenhöhe und der Verschmelzung im Einklang entsteht Leben. Der Akt der Schöpfung wurde beschmutzt, verzerrt, interpretiert. Sexualität in ihrer Ursprünglichkeit ist auf Erden nicht mehr existent. Wir Menschen haben uns darin verloren zu verstehen, zu lenken und zu beherrschen. Die Schöpfung selbst kann nicht beherrscht werden. Was wir uns stattdessen erobert haben, sind unsere Körper. Unser Verstand und der animalische Trieb herrschen über den Körper. Wir dürfen lernen, unseren Verstand zum Schweigen zu bringen, wenn sich Körper berühren. Wir sind dazu eingeladen, uns dem natürlichen Fluss des Seins hinzugeben. Der Körper hat Bewusstsein. Er hält die menschliche Existenz am Leben. Sexualität darf wieder heilig werden. Die Frau wird im patriarchalen Denken mit Sünde und Scham befleckt. Sie empfängt, tut, was ihre Aufgabe ist, um das Leben zu säen und wird dafür erniedrigt. Degradiert zum Objekt der Lust und Begierde für den Mann.

Es ist nun eine wichtige Aufgabe der Frau, sich vom Patriarchat zu verabschieden, das in ihrem eigenen Inneren regiert. Die Wiedererweckung der Heiligkeit in der Körperlichkeit unterstützt dabei, die eigene Göttlichkeit wieder spüren und leben zu können. Frauen dürfen begreifen, dass die Rolle des Empfangens die federführende Kraft der Schöpfung ist. Denn nur aus der Empfängnis heraus kann gegeben werden. Die Empfangende bestimmt, wen oder was sie empfängt. Der Mann, als Auserwählter, darf den heiligsten Raum aller Räume betreten, den Schoßraum der Frau. Aufgabe des Mannes ist es, die Heiligkeit darin wieder zu spüren und die weibliche Urkraft zu würdigen und zu hüten.

Es geht auch im Bereich der Sexualität darum, kollektiv Heilung einfließen zu lassen. Schneller, weiter, größer, lauter, besser darf sowohl vom Mann, als auch von der Frau losgelassen werden. Heiligkeit entfaltet sich in der Stille, im Sein im Fluss. Die Frau darf den Mann führen, gemeinsam tauchen sie Schritt für Schritt in eine ursprüngliche, reine Körperlichkeit ein. Frei von Vorstellung, frei von Erfahrung und Vergleich. Es in der Natur der Weiblichkeit zu empfangen, zu lieben, zu nähren, zu achten, zu führen und zu gebären. Die Frau ist diejenige, die es vermag, Göttlichkeit zu geben, nachdem sie in ihrem Schoßraum vom Mann initiiert wurde.

Empfangen und Hüten

Frauen empfangen und Männer hüten den zarten Raum der Empfängnis. Die Frau empfängt den Mann in ihrem heiligen Schoßraum, in dem all die Weisheit über das Leben und die kosmischen Gesetzmäßigkeiten gespeichert sind. Der Mann hält und schützt den Raum, den das Weibliche braucht, um sich und das Leben entfalten zu können. Beide Aufgaben sind unabdingbar miteinander verbunden und gleichermaßen von Bedeutung. In der Vereinigung empfängt der Mann die Energien des heiligen Raumes, die Frau gibt den Atem Gottes weiter. Sie teilt mit ihm, was ihr zuteilwird. Wenn der Mann die Kostbarkeit dieses Geschenkes erkennt, ist es ihm gar nicht mehr möglich, die Weiblichkeit unter sich zu stellen. In Demut hält er den Raum für sie, wissend, dass er empfängt, was er gibt. Immer.

Wenn aus einem Paar durch die Empfängnis Eltern werden, werden sie zu Wächtern des Lebens, reich beschenkt und mit einer verantwortungsvollen Aufgabe betraut. Sie

dürfen dem neuen Leben die Hand reichen, so lange, bis das Kind eigenständig ist und seinen Weg alleine weitergehen kann.

Eltern der Neuen Zeit lockern die patriarchalen Strukturen auf. Sie bringen der Tochter und dem Sohn dieselbe Wertschätzung entgegen. Indem der Sohn Sohn bleiben darf und nicht zum Prinzen gekrönt wird, noch bevor er sich dieser Verantwortung gewahr werden, geschweige denn, diese übernehmen kann. Jungen und Mädchen dürfen inneren Impulsen folgen, sich frei ausdrücken und entfalten. Buben dürfen mit Puppen spielen, wenn sie es wollen. Mädchen mit Autos. Alles ist gut.

Erwachsene stehen im Dienste der Kinder. Sie sind diejenigen, die ihnen bedingungslose Liebe und Unterstützung zufließen lassen. Kinder sind nicht das Eigentum der Gesellschaft, auch nicht das ihrer Eltern. Es ist die Aufgabe der Erwachsenen, ihre Zartheit zu hüten und sie mit viel Achtsamkeit tief in das menschliche Sein zu führen. Das Wichtigste dabei ist, Kinder sein zu lassen, so wie sie von Natur aus sind. In ihrem eigenen Tempo, ihrer eigenen Wahrheit, ihrem eigenen Licht.

Klischees

Ich habe das Glück, dass mir bereits als Kind ein anderes Bild der Rollenverteilung übermittelt wurde, als in der westlichen Welt allgemein üblich. Meistens war es mein Papa, der hinter dem Herd stand. Nicht, weil meine Mama nicht kochen konnte, sondern weil er es war, der mit Leidenschaft in der Küche stand. Er brannte sowohl für die Kreation von altbekannten und beliebten Speisen, als auch für neue kulinarische Kompositionen. Eine klassische Hausfrau lernte ich erst kennen, als ich in der Familie meines ersten Freundes zu Gast sein durfte. Meine damalige Schwiegermutter ging in ihrer Rolle auf, sie scheute weder Kosten noch Mühen, um ihren Mann und die Söhne zu verwöhnen. Es war zwar so, dass die Männer im Haus umsichtig waren und auch hie und da mithalfen, dennoch hatte ich den Eindruck, dass sie in ihrer aufopfernden Rolle aufging und diese nicht missen wollte. Ganz im Gegenteil, die Identifikation mit der Rolle der Hausfrau und Mutter schien stimmig, ihr Sinn gebend. Manchmal hörte ich sie ein wenig jammern, dass sie nicht zum Verschnaufen käme. Die Zubereitung des Kuchens für den Besuch zum sonntäglichen Nachmittagskaffee lenkte sie aber immer wieder erfolgreich vom Hadern ab.

Mein erster Freund kam aus gutbürgerlichem Haus. Christliche Werte standen an oberster Stelle. Mein damaliger Schwiegervater duldete es nicht, dass sein Sohn und ich gemeinsam unverheiratet in einem Zimmer schliefen. Damals war ich 19 und noch Jungfrau. In der Nacht, in der er mich auf die Straße werfen wollte, stand ich ihm in meiner kindlichen Naivität gegenüber, mir keinerlei Schuld bewusst. Sein Sohn war derjenige, der seit Wochen versuchte, mich bislang vergebens rumzukriegen. Der Blick vom Schwiegervater war vernichtend. Es dauerte eine Weile, bis ich das Gefühl, falsch und unmoralisch zu sein, halbwegs loslassen konnte. Würde ich ihm heute begegnen, wäre wahrscheinlich immer noch ein Teil davon da. Scham und Schuld, die Beschmutzung der Weiblichkeit sitzt tief. Nicht nur im Mann, auch in der Frau.

Der Konflikt der Generationen

Meine Oma war eine starke Frau, eine Persönlichkeit mit Charisma und Durchsetzungsvermögen. Sie war eine der ersten Frauen im Gemeinderat ihrer Heimatstadt. Sie fühlte sich wohl unter den männlichen Kollegen, wusste stets, was sie wollte und setzte sich mit Leidenschaft dafür ein. Oma tanzte gerne, liebte die Bewegung, die Musik und genoss es, unbeschwert in Gesellschaft zu sein.

Weder ihre Tochter, noch ihre beiden Enkelinnen gerieten diesbezüglich nach ihr. Ganz zu ihrem Leidwesen. Ihr Unverständnis für uns Gesellschaftsmuffel drückte sie mehrmals aus. Auch ihre Frustration, wenn wir Dinge anders als sie, oder gar nicht, machten.

Einen für meine Großmutter einschneidenden Eklat mit uns Enkelkindern gab es am Strand in Griechenland. Oma nannte sich selbst gerne Wasserratte. Sie wuchs am Wasser auf. Für sie war es überlebenswichtig, so früh wie möglich schwimmen zu lernen. Bis ins hohe Alter nutzte sie jede Gelegenheit, ins Wasser zu tauchen. Ihre unzähligen Reisen brachten sie zu vielen Gewässern an den unterschiedlichsten Orten auf Erden. Ihr Badeanzug war immer mit im Gepäck.

Als ich Mitte zwanzig war, fuhren meine Schwester und ich gemeinsam mit Oma in den Urlaub. Es war ein langer Wunsch von ihr gewesen, mit uns an ihren Stamm-Urlaubsort am Meer zu fahren. Wir reisten in der Vorsaison, das Hotel war

mäßig besetzt und das Wetter konnte schwer mit Badespaß assoziiert werden. Der Wecker klingelte pünktlich um sieben Uhr früh. Am ersten Morgen gelang es ihr noch, meine Schwester und mich davon zu überzeugen, dass es unabdingbar sei, noch vor dem Frühstück an den hoteleigenen Strand zu eilen, um sich den besten Liegestuhl zu reservieren. Am zweiten Morgen verließ sie das Hotelzimmer, spürbar genervt von ihren Enkelinnen, alleine. Ihre einzige Begleitung war die prall gefüllte Badetasche, die sie schon am Vorabend bereitgestellt hatte. Ich glaube mich daran zu erinnern, einen tiefen Seufzer und ein gemurmertes: „*dumme Diandln*¹“ vernommen zu haben. *Dumme Diandln* bekamen wir immer dann zu hören, wenn wir etwas anders machten als sie. Ihrem Empfinden nach machten wir große Fehler, war sie doch diejenige, die es richtig wusste. Unsere Unbelehrbarkeit und Beharrlichkeit bereiteten ihr immer wieder Kopfzerbrechen. Wir sollten doch auf sie hören, als Älteste.

Es gibt viele Bereiche, in denen ich mir meine Oma zum Vorbild nehme. Sie war ein Engel auf Erden mit großem Herzen, für viele Menschen ein Segen. Auch war sie eine Powerfrau, vielleicht sogar eine frühe Emanze der sanften Art. Ihren Kindern und Urkeltern lebte sie jedoch eine Art von Überlegenheit vor, die manchmal nur nervte, aber auch schmerzte. Sie sah sich als die Erwachsene, die sich auf eine reiche Lebenserfahrung berufen konnte und jedenfalls wusste, wie es geht. Dass ihr Weg nicht immer der passende Weg für andere sein musste, hatte sie nicht verstanden, schon gar nicht akzeptiert. Es wäre so wichtig, dass die Generationen respektvoll miteinander umgehen. Sehr wohl können die Jungen von den Alten lernen, doch gleichzeitig können auch die Alten sich immer mal wieder ein Beispiel an der jüngeren Generation nehmen.

Kinder als größte Lehrmeister

Wie Frau und Mann sich auf Augenhöhe begegnen sollen, sollen auch Erwachsene und Kinder sich ebenbürtig begegnen. Es geht nicht darum, unsere Verantwortung den Kindern zu geben und sie bereits im Kindesalter zu Erwachsenen zu machen. Es geht darum, dass wir Kinder als eigenständige Individuen respektieren und fördern. Wir Erwachsene pressen sie in unsere Welt. Wir fordern Anpassung an unseren gewohnten Lebensrhythmus. Die Aufgabe des kommerziellen Schulsystems ist es, nicht Wissende mit Wissen zu versorgen. Die Bewertung, was Wissen ist, basiert auf dem

1 Diandln: Kärntnerisch für „Mädchen“

patriarchalen Weltbild. Nicht nur in Bezug auf Hierarchie und Autorität, sondern auch in Hinblick darauf, welche Art von Wissen wertvoll ist und Priorität hat.

Vor vielen Jahren hatte ich die Ehre, André Stern persönlich bei einem seiner Vorträge erleben zu können. Er ist aus meiner Warte ein wunderbarer Botschafter der Neuen Zeit. Er erhebt seine Stimme für die Kinder dieser Welt. Wie seine Eltern es ihm bereits vorgelebt, mit ihm gemeinsam gelebt haben, stellt er die Begeisterung als natürlichen Motor der Entwicklung an höchste Stelle. Es gibt aus seiner Sicht kein Kind, das nicht lernen will. Es entspricht der Natur des Kindes präsent zu sein, neugierig zu sein und die Welt um sich herum entdecken zu wollen. Das Begreifen und Lernen passiert spielerisch aus der Neugierde und dem Brennen für eine Sache.

Die Begeisterung steckt nicht bei jeder oder jedem in denselben Themen. Auch Begabungen sind weit gestreut. Wie schön es doch wäre, wenn jeder Mensch das tun dürfte, was seiner Natur entspricht. Zu dem Zeitpunkt und in dem Tempo, in dem es jeweils stimmig ist. Dort wo das Feuer ist, ist die Lebensfreude und der Antrieb nach mehr. In diesem Bereich ist auch das Gelingen meist kein Thema. Diesem Ansatz stellt sich unser allgemeines Schulsystem entgegen. Für alle gilt derselbe Lehrplan, bewertet wird nach Schema F.

In unserer Leistungsgesellschaft existiert diese frühzeitig angelegte Spaltung. Es wird zwischen Arbeitern und Intellektuellen unterschieden. Heute gibt es zumindest in großen Teilen der westlichen Welt die Möglichkeit, studieren zu können, unabhängig vom sozialen Status und vom Geschlecht. Meine Großmutter war intelligent, aufgeschlossen und strebte nach Bildung. Sie stammte aus einer Arbeiterfamilie, der gewünschte Weg war ihr verwehrt. Nach den Pflichtschuljahren begann ihr Arbeitsalltag in einer Fabrik. Umgekehrt ist es nicht unüblich, Wissen in Kinder hineinzuprügeln, die aus gutem Hause stammen. Es sollte doch schließlich etwas aus dem Sprössling werden. Dass es nicht für jede und jeden der Weg ist, nach Bildung zu streben und darin vor allem Erfüllung zu finden, wird außer Acht gelassen.

Im Kindergarten spielen Kinder miteinander, sie begegnen sich, für einen kurzen Austausch, oder für eine längere Zeit. Mal sind sie sich näher, mal gehen sie getrennte Wege. Ursprünglich gibt es keine Mutmaßungen, die auf berechnendes Handeln ausgelegt sind. Kinder sind, ohne Bewusstsein für Konkurrenz, Missgunst, Berechnung und gesellschaftliche Verpflichtung. Was zählt, ist einzig und allein der augenblickliche

Moment, die Stimmigkeit dessen, und/oder die Konsequenz der Veränderung bei Unstimmigkeit. Das haben wir uns abgewöhnt. Anstatt diese Gabe der Jetzt-Präsenz mithilfe unserer Kinder wieder in uns zu erwecken, vermitteln wir ihnen unsere Bedürfnisse. Höflichkeit und Anpassung, Taktik und Revierverteidigung anstelle von Authentizität und Hingabe.

Der jetzige Moment ist alles, was zählt. Kinder zelebrieren ihn. Wir Erwachsene haben es verlernt, gegenwärtig zu sein. Entweder wir verlieren uns in der Vergangenheit, oder wir schweifen gedanklich in die Zukunft. Es gibt viel, was Kinder intuitiv auf der Erde verkörpern, dem Wesen Mensch im Kern Entsprechendes. Sie hüten es und erinnern uns mit ihrer Präsenz daran. Und was machen wir? Wir verbiegen und unterdrücken, belehren und schaffen Rahmenbedingungen, die die natürliche Entfaltung in ihrer Einzigartigkeit unterbindet. Zeit, unsere Kinder als unsere Lehrer zu erkennen und zu würdigen. Zeit, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und mit ihrer Hilfe einengende Strukturen aufzuweichen und abzuändern, zum Wohle der gesamten Existenz.

BEWUSSTSEIN – EUROPAS AUFGABE IM KOLLEKTIV

Freiheit

Ich kann fliegen, weit fliegen.

Ich habe Flügel, große Flügel.

Ich habe Kraft, viel Kraft.

Ich wurde geboren in die westliche Welt.

Meine Hautfarbe ist weiß und ehrlich gesagt

habe ich mir darüber lange Zeit keine Gedanken gemacht.

Es ist so, ohne Wertung, weder gut noch schlecht.

Doch was, wenn es doch „gut“ ist, „von Vorteil ist“?

Ich fühle, dass es von Vorteil ist.

Ich fühle auch, dass es Verantwortung ist.

3. WEISHEIT - Wesentlichem Raum geben

*Ich fühle, dass es meine Aufgabe ist, hinzuschauen,
zu heilen – meine Wunden und die Wunden meiner Abninnen und Abnen.*

*Wir Menschen sind verwirrt,
haben uns verirrt in der Idee der Trennung.*

*Hautfarbe gegen Hautfarbe.
Nation gegen Nation.
Religion gegen Religion.
Kultur gegen Kultur.
Ideologie gegen Ideologie.
Wahrheit gegen Wahrheit.
Region gegen Region.
Familie gegen Familie.
Mensch gegen Mensch.*

*Ich fühle, dass es an mir liegt,
den Frieden im Inneren zu wahren.
Ich fühle, dass es meine Bestimmung ist zu schweigen,
wenn es an der Zeit ist.
Ich fühle, dass es meine Medizin ist zu sprechen,
wenn es mein Auftrag ist.*

*Ja, manchmal schweige ich und manchmal spreche ich.
Meine Medizin ist die Balance zu halten zwischen Aktion
und Reaktion, zwischen Aktivität und Passivität.*

*Meine Passivität erfordert Aktivität, Wachsamkeit,
Fokus und Kraft. Im Schweigen passiert etwas.
Es passiert in der Tiefe. Im Handeln passiert etwas.
Es passiert im Moment und kann in die Tiefe gehen.*

*Jeder Mensch hat seinen individuellen Weg, sich auszudrücken.
Im Urteil, in der Wertung, in der Erwartung, die zerschlagen wird
von der Ent-Täuschung, wurzelt die Trennung.*

*Ich heile die Rassistin in mir.
Ich heile die Nationalistin in mir.
Ich heile die Christin in mir.
Ich heile die Europäerin in mir
Ich heile die Österreicherin in mir.*

*Ich heile mich im Umarmen und Annehmen meiner Menschlichkeit,
meiner Imperfektion, meiner Naivität und meiner Unwissenheit.*

Jetzt! So ist es und so soll es sein!

Welten

2003 lernte ich Carolina kennen. Wir begegneten uns in Kanada. Beide hatten wir das Glück, für ein Auslandssemester an der renommierten McGill Universität ausgewählt worden zu sein. Carolina war fröhlich, irgendwie anders. Sie stammte aus Südamerika. Ihre Mutter Kolumbianerin, ihr Vater Peruaner. Ihre indigenen Wurzeln waren äußerlich deutlich sichtbar. Wunderschönes, glattes, dichtes, schwarzes Haar, dunkler Teint, hohe Wangenknochen. Von der Größe her reichte sie mir bis zur Nase. Ich bewunderte ihre Lebensfreude und ihre Gabe, in allem das Positive zu sehen. Sie war präsent, temperamentvoll, voller Feuer und Herz. Wir wurden Freundinnen und sind es bis heute.

Unsere gemeinsame Sprache ist Englisch. Manchmal wünsche ich mir, Spanisch sprechen zu können. Nicht nur, weil ich die Sprache liebe, da sie in mir ein Gefühl von

Geborgenheit und Heimat auslöst, sondern auch, weil ich im Gespräch mit Carolina manchmal das Gefühl hatte, nicht an ihren Kern vordringen zu können. Irgendetwas Unausgesprochenes steht zwischen uns. Vielleicht steht es nicht wirklich zwischen uns, doch hat es mit unserer Herkunft und vor allem mit dem historischen Erbe, das wir Europäer mit uns tragen, zu tun.

Für die Bewerbung eines Auslandssemesters in Montréal entschied ich mich aus dem Bauch heraus. Es war meine Reaktion auf die Mitteilung meines damaligen Freundes, dass er für eine Weile nach Moskau gehen würde. Die erforderlichen Unterlagen und das Portfolio mit Studienarbeiten wurden in letzter Minute und teils in nächtlichen Schichten von mir zusammengestellt. Fast business as usual in der Welt einer Architekturstudentin. Der Bewerbungstermin konnte haarscharf eingehalten werden und prompt erhielt ich einige Wochen später eine positive Rückmeldung. Die Jury hatte sich unter anderen für mich entschieden. Ich bekam die Möglichkeit, nach Kanada zu reisen und Einblicke in das dortige Leben und vor allem in das Universitätssystem zu erhalten. In mein Studentenleben in Wien hatte sich zum damaligen Zeitpunkt ein gewisser Alltagsstrott eingeschlichen. Der Tapetenwechsel kam mir sehr gelegen.

Erst viele Jahre nach der Zeit in Kanada begriff ich, dass für Carolina die Studienzeit auf der renommierten Universität viel mehr bedeutete als Abwechslung und Erfahrung. Für sie war es das Sprungbrett in die westliche Welt. Jener Welt, in der man mit Fleiß und Beharrlichkeit erfolgreich werden kann. Das war das Ziel ihrer Eltern gewesen. Ihre Tochter sollte es besser haben, als sie es hatten. Guter Job, guter Verdienst, besser eben.

An das gemeinsame Semester hängte Carolina ein weiteres an, danach suchte sie sich einen Job, um noch länger in Montréal bleiben zu können. Die Unterkunft, in der sie lebte, bekam ich nie zu Gesicht. Sie war Mieterin einer kleinen Wohnung, vielleicht war es nur ein Zimmer, das sie bewohnte. Zu klein, um Gäste zu empfangen. Außerdem verriet ihre Anschrift, dass sie am Stadtrand lebte, besser gesagt, übernachtete. Die meiste Zeit verbrachte sie in der Universität oder später am Arbeitsplatz.

Das geforderte Arbeitspensum, sowie der streng getaktete Zeitplan des Studiums ließen uns wenig Freizeit. Die Universität verließen wir meist nur zum Schlafen und (manchmal) zum Essen. Es war eine sehr intensive Zeit damals. Am Wochenende versuchten wir durch Kurztrips zumindest etwas mehr von der Stadt beziehungsweise

von der Provinz kennenzulernen. Sofern es die studentischen Verpflichtungen und unser Gewissen zuließen.

Ich lebte zentrumsnah und somit auch nahe der Universität in einer Wohngemeinschaft mit Österreichern. Unsere Vermieterin hatte französische Wurzeln. Ihre Bewunderung für Europa war spürbar groß. Auch von uns Europäern war sie sehr angetan. Im ersten Eindruck erschien sie mir herzlich und offen für Menschen und ihre Geschichten. Bald musste ich jedoch feststellen, dass ihr Interesse nicht für jede oder jeden gleichermaßen galt.

Carolina und ich bereiteten uns gemeinsam auf eine bevorstehende Prüfung vor. Der Abend wurde lang und länger, der Lernstoff gefühlt eher mehr als weniger. Den Vorschlag, bei uns in der Wohnung zu übernachten, nahm meine Lernkomplizin dankend an. Mit wenigen Stunden Schlaf machten wir uns früh morgens nach einem schnellen, starken Kaffee auf den Weg zum Bus, der uns direkt zum Unigelände chauffierte. Aus dem Augenwinkel sah ich, dass unsere Vermieterin, die das Erdgeschoss des zweigeschossigen Hauses bewohnte, am Fenster stand. Sie hatte den Vorhang ein wenig zur Seite geschoben, um uns beim Verlassen des Hauses gut sehen zu können. Als ich spät abends mein Zuhause erreichte, kam sie mir im Treppenhaus entgegen. Klar und deutlich gab sie mir mit wenigen, aber unmissverständlichen Worten zu verstehen, dass sie es nicht gut hieß, Menschen *von dort* unter ihrem Dach zu wissen. Außerdem informierte sie mich über ein künftig fällig werdendes Übernachtungsgeld, um zusätzlich anfallende Strom- und Wassergebühren begleichen zu können, sollte ich meine Bekanntschaft erneut hier willkommen heißen.

Inzwischen lebt Carolina in London. Ihr lang gehegter Traum ist Wirklichkeit geworden. Sie hat einen angesehenen Job, verdient gutes Geld und lebt in Europa. Für die Liebe bleibt ihr keine Zeit, zu viel Arbeit. Wenn sie mich und meine Familie besuchen kommt, geht sie voll und ganz in der Rolle der schrulligen Tante aus Amerika auf. Die Urlaubstage, die ihr zugestanden werden, sind an den Fingern ihrer Hände abzählbar. Eine Ehre, dass sie dieses kostbare Gut mit uns teilt.

Der Weg nach Europa war ein steiniger für die Südamerikanerin. Zertifikate, Masterlehrgänge, Jahre hingebungsvoller Arbeit teils ohne oder mit nur minimalem Verdienst. Einige Jahre lebte sie in den USA, um notwendige Referenzen und Abschlüsse

zu sammeln. Die Zeit in den Vereinigten Staaten veränderte sie. Noch mehr Lern-
druck, Ernsthaftigkeit, Stress. Die teils kindlich anmutende Frohnatur voller Feuer
und Leidenschaft, so wie ich sie kennenlernen durfte, zeigt sich nur mehr selten.

Unsere Geschichte, unsere Medizin

Europa verkörpert den Zeitgeist der westlichen Welt. Kolonialisierung, Christianisie-
rung, Unterdrückung, Enteignung, Versklavung, Nationalismus, Antisemitismus, Ka-
pitalismus. Gewalt, viel Gewalt und Elend, schlussendlich nicht nur für Nichteuropäer.
Unsere Großeltern lebten im oder nach dem 2. Weltkrieg. Sie litten Hunger, schauten
der Zerstörung und dem Tod ins Auge, waren Opfer von Willkür und Herrschafts-
wahn.

Es gibt weltweit nur wenige Länder, die nicht von Europäern heimgesucht wurden.
Die Einverleibung fremden Gutes geschah wie selbstverständlich, die Bekehrung zum
eigenen Glauben und zu den eigenen Werten schien ganz natürlich. Das Ideal ersetzt
das Minderwertige, das Falsche. Aus meiner Sicht ist Europa – also die westliche Welt
– nun federführend dafür verantwortlich, den großen Bewusstseinswandel auf Erden
voranzutreiben. Wir Europäer müssen Verantwortung übernehmen für das, was seinen
Ursprung in Europa gefunden hat. Kein Leugnen, keine Verharmlosung nimmt uns
die Schuld, die wir auf den Schultern tragen. Es geht mir nicht darum, Schuldgefühle
zu schüren, die uns zu Opfern der eigenen Geschichte machen. Es geht mir darum, uns
unserer Möglichkeit zur Veränderung bewusst zu werden.

Europa steht auch sinnbildlich für den Ost-West-Konflikt. In Deutschland zeigt sich
die Trennung der unterschiedlichen Ideologien bis heute im bestehenden Bewusstsein
für die ehemalige DDR. Die Ukraine, als größtes Land Europas, erfährt im Frühjahr
2022 Gewalt und Schrecken. Die Fehde zwischen Ost und West entflammt erbar-
mungslos und macht Menschen, die Frieden wollen, zu Opfern des geschichtsträchti-
gen Machtkampfes.

Weltweit sind Menschen von unterschiedlichen Herausforderungen und Aufgaben
betroffen, je nachdem auf welchen Kontinenten und in welchem Gebiet sie leben.
Sobald es uns bewusst wird, dass wir eine Menschheit sind und dass wir alle im selben

Boot sitzen, jedoch unterschiedliche Rollen im Kollektiv übernehmen, stellen wir uns der Verantwortung für das zukünftige Sein auf Erden.

Im ersten Schritt dürfen wir uns wieder dessen bewusst werden, was wir versucht haben zu vernichten. Das alte Wissen über kosmische Gesetzmäßigkeiten, die Rückbesinnung zur (eigenen) Natur, die Welten voller Zauber und Mystik. Indigene Völker haben das ursprüngliche Wissen gehütet und sich die Fähigkeit, nicht Sichtbares zu sehen und zu verstehen, nicht rauben lassen. Sie haben die Verbundenheit mit allem was ist und die Demut gegenüber Mutter Erde von Generation zu Generation weitergegeben. Auch halten sie die Zeremonie lebendig. Die Zeremonie huldigt dem Leben, erinnert den Menschen an das Geschenk des Lebens, gibt Halt, lässt demütig und gleichzeitig stark werden. Zeremonien entstehen aus der Jetzt-Präsenz in tiefer Verbundenheit mit der Ätherebene, mit dem, was nicht offensichtlich ist.

Wir Europäer haben verlernt, das Leben zu zelebrieren. Die Trennung von der Schönheit der Existenz ist uns passiert, als wir uns selbst über das Leben und die Schöpfung gestellt haben. Es war ein indigener Schamane aus Südamerika, der mich an meine ureigene Kraft erinnerte, der mich zurückgeführt hat in das Bewusstsein für die Verbundenheit mit allem was ist. *„Ich komme nach Europa, so wie es vereinbart wurde“*, höre ich ihn heute noch murmeln. Menschen, die von uns Europäern ausgeschlossen wurden, schikaniert und getötet, reichen uns nun ihre Hände zum Zeichen des Friedens. Sie haben uns den Schlüssel für das friedvolle Sein auf Erden überreicht.

Nun liegt ein wichtiger Teil des Schicksals der Menschheit in unseren Händen. Es ist die Aufgabe der Europäerinnen und Europäer, ihr Bewusstsein zu weiten, sowohl das Auge, als auch das Herz zu schulen für das, was wahr ist und das, was unwahr ist. Wir sind diejenigen, die das kollektive Bewusstseinsfeld der Trennung zurück in das Einheitsbewusstsein führen dürfen. So spüre ich es und so wurde es mir erzählt. Ich weiß, dass wir Europäer dazu bereit sind, diese Verantwortung würdevoll zu tragen. Auch weiß ich, dass wir dazu bestimmt sind und darauf vorbereitet wurden. Wir können es und es wird gut ausgehen, wenn wir es wollen.

Der Vatikan, europäischer Staat und Heimat der katholischen Kirche

Ein großes Feld für Aufdeckung und Richtigstellung bringen die Lehren des Christentums mit sich. Ich möchte die bedeutsame Rolle der Kirche in Bezug auf Angstmache, Ohnmacht und Trennung keinesfalls unerwähnt lassen. Dennoch tauche ich bei dieser heiklen Thematik an dieser Stelle nicht in die Tiefe. Inzwischen gibt es mehrere Menschen, die sich der Aufklärungsarbeit in diesem Bereich widmen. *Gott sei Dank.*

Viele kirchliche Feste basieren auf keltischen Festen und Ritualen. Die ursprüngliche Bedeutung wurde verändert, manipuliert und an die Lehren der Kirche angepasst. Kirchen wurden bewusst an Kraftorten errichtet. Die vorhandene Ressource des Ortes wird zur Machtstärkung der Institution genutzt, missbraucht. Aus geomantischer Sicht müssen viele Kirchen als Störfaktoren des natürlichen Landschaftsgefüges erkannt werden.

Bereits als junges Mädchen fühlte ich mich in Kirchen nicht wohl. Manche musste ich auf Grund von Übelkeit und Schwindelgefühl sogar verlassen. Heute kenne ich die Ursache. Manipulation, Unterdrückung und Kleinhaltung der Gläubigen sind in sakralen Gebäuden tief verankert.

Ein großes Thema in Bezug auf die Ermächtigung der Frau ist Maria Magdalena. Es gibt inzwischen immer mehr Menschen, die auf die Degradierung und Beschmutzung ihrer Person durch die Lehren der Kirche aufmerksam machen. Sie war die Wegbegleiterin Jesu, eine starke, sehende und wissende Frau, höchstwahrscheinlich Apostelin. Jesus und Maria Magdalena waren Yin und Yang in Balance. Die Kirche hat sie als Hure abgestempelt und damit, wie sie es bei Eva, der Gefährtin Adams, getan hat, Schuld und Scham über sie gestülpt. Eine ebenbürtige Frau hat bis heute keinen Platz in der katholischen Kirche. Die Hexenverbrennungen haben nach wie vor verheerende Auswirkungen auf die weibliche Kraft. Aus Angst, ausgeliefert zu werden, sterben zu müssen für das, was sie sind, halten nach wie vor viele Frauen ihr inneres Wissen zurück. Sie verbieten sich selbst das Wort, schweigen um des Friedens willen, schweigen, um nicht angeprangert zu werden.

Die Bibel wurde aus dem Aramäischen übersetzt. Ich bin nicht die Einzige mit dem Gefühl, dass Teile der Heiligen Schrift nicht richtig weitergegeben wurden und werden. Teils sind es wahrscheinlich die Übersetzungen, die nicht mit der ursprünglichen Bedeutung übereinstimmen. Vielleicht fehlen Teile, möglicherweise wurden Wörter oder gar Absätze ergänzt. In Ägypten wurde um 1945 das Thomasevangelium gefunden, das 5. Evangelium, das im Inhalt auffallend von den Evangelien des Neuen Testamentes abweicht.

Aus meiner Sicht braucht es neben dem Bemühen, Maria Magdalena ins wahre Licht zu rücken, auch dringend Aufmerksamkeit für Judas und seine Rolle an der Seite Jesu Christi.

Seit meinem 12. Lebensjahr fühle ich sowohl mit Jesus Christus, als auch mit Judas Iskariot eine tiefe Verbindung. Mein Dank und meine Bewunderung gelten Andrew Lloyd Webber und Tim Rice. Mit ihrem Meisterwerk, der Rockoper *Jesus Christ Superstar*, haben sie mir bereits in jungen Jahren eine Pforte geöffnet. Bis zum heutigen Tag schenkt mir die Verbundenheit mit Jesus und Judas immer wieder bedeutende Erkenntnisse. Das von der Kirche übermittelte Bild von Judas als Verräter und somit als Täter, bekräftigt das Weltbild von Himmel und Hölle, von Gut und Böse. Es schürt die Trennung, die Unterscheidung. Ich bin der festen Überzeugung, dass Jesus und Judas gemeinsam das Schicksal gesponnen haben. Ohne die Rolle des Judas hätte Jesus seine Geschichte nicht schreiben können. Ohne Judas würde eine der wichtigsten Lektionen des Erfahrungsweges Jesu fehlen. Jener Teil, von dem wir uns bis heute unermüdlich erzählen, der zu einem Großteil die Person Jesus ausmacht. **Immer wieder stellt sich die Frage: Wer ist Täter und wer ist Opfer?**

Der Täter ist auch Opfer, so wie das Opfer auch Täter ist. Im Beispiel aus der Bibel könnte man sagen, dass Jesus auch Täter war. Er wusste, sein Weg war vorbestimmt und er benutzte Menschen in seinem Umfeld dafür, um den göttlichen Plan zu erfüllen. Judas war somit eines seiner Opfer. Es brauchte den Verräter. Im Garten Getsemani wurde Jesus den Römern durch den Kuss des Judas ausgeliefert. Die Geschichte konnte ihren Lauf nehmen.

Jeder Mensch, der sich selbst zum Opfer macht, ist der Täter, der sich in die eigene Ohnmacht drängt. Jeder Mensch, der sich als Täter sieht, ist gleichzeitig Opfer, da er sich der zugeschriebenen Rolle ergibt.

Der zweigeteilte Kontinent

Die Mauer zwischen Ost- und Westeuropa fiel 1989, der Eiserne Vorhang war damit theoretisch Geschichte. Die Trennung des Kontinents ist jedoch bis heute sichtbar und vor allem spürbar. Die Geschichte der Zweiteilung wird besonders in den Köpfen von uns Europäern seit über 30 Jahren lebendig gehalten. Das gewaltvolle Ringen um die Ukraine im Frühjahr 2022 steht stellvertretend für die Kollision zweier Welten, die offensichtlich nicht korrespondieren, jedoch auch nicht parallel in Frieden nebeneinander existieren können. Wo sind die inneren Grenzen der Machthaber, wenn eine Einmischung stattfindet? Wo befinden sich die korrekten geopolitischen Grenzen, die allen eine passende Heimat geben können?

Ich bin weder direkt von der Thematik betroffen, noch kann ich mich als Expertin der Ost-West-Thematik bezeichnen. In meiner Arbeit mit Menschen und auch Orten kommt die Problematik jedoch regelmäßig ans Licht. Für mich zeigt die Wiederholung die Bedeutsamkeit darin auf.

Es gibt noch rege Erinnerungen an die Erzählungen meiner Großmutter über ihre Halbschwester im damaligen Osten Deutschlands. Der Umstand, dass es ihr nicht möglich war, uns zu besuchen, irritierte mich und beschäftigte mich nachhaltig. Mein kindliches Gemüt konnte es nicht in den Kopf bekommen, wie denn so etwas möglich sei. Eine Mauer, die Menschen einsperrt! Unfassbar.

Heute bin ich mit einem geborenen Karl-Marx-Städter (das heutige Chemnitz) verheiratet. In gewisser Weise bin ich demnach doch mit der Thematik Ost-West in Berührung. Alleine der Umstand, dass auf die Frage der Herkunft meines Mannes als Antwort „*Deutschland*“ nicht ausreicht und meistens die zusätzliche Information, ob Westen oder Osten eingefordert wird, darf nachdenklich stimmen.

Über die Jahre musste ich immer deutlicher und resignierend feststellen, dass gefühlt Welten zwischen uns, also zwischen Ost- und Westeuropäern liegen. Werte, Ansichten und auch das alltägliche Tun sind unendlich weit voneinander entfernt. Andersartigkeit sollte dabei nicht das Problem sein. Das, was mich traurig stimmt, ist die ständige Präsenz der Unterschiedlichkeit, die dazu verführt, das Seine als richtig zu erachten und es zu verteidigen. Selbst im familiären Rahmen gelingt es kaum, sich anzunähern, den alternativen Weg zu akzeptieren und vor allem zu respektieren.

Warum stellt sich nach wie vor die Frage, wer Schuld trägt und wer nicht, wer Täter und wer Opfer ist? Ich weiß außerdem nicht, welche der beiden Rollen die Bessere ist.

Das Dilemma Europas: Die Verleugnung der Wurzeln

Meine kroatischen Wurzeln väterlicherseits fühlten sich bereits als Kind für mich interessant, fast mystisch und ein wenig abenteuerlich an. Es bereitete mir große Freude, mir meine Ahninnen und Ahnen als buntes, lebensfrohes Wandervolk vorzustellen. Bis heute bleibt das Gefühl, dass mein kroatischer Anteil für mich von großer Bedeutung ist. Es gibt mir Kraft, mich in der slawischen Kultur verwurzelt zu wissen. In meinem Herzen fühle ich diese tiefe Verbundenheit, sowohl zu slawischen Sprachen als auch zur Volkskultur meiner Vorfahren.

Quantitativ betrachtet, machen die Slawen den Großteil aller Europäer aus. Bedingt durch die Trennung in Ost- beziehungsweise Südost- und Westeuropa, die sich unter anderem auch in der Unterscheidung zwischen Arm und Reich ausdrückt, hat sich die Abgrenzung mit dem Bild von *fortschrittlich* versus *entwicklungsbedürftig* tief in unsere Zellen eingebrannt. Der wirtschaftliche und politische Zusammenschluss von europäischen Staaten in der EU war und ist ein wichtiger Schritt zur Wiedervereinigung Europas auf allen Ebenen. Mit der 2004 stattgefundenen Osterweiterung der EU konnte diese deutlich vorangetrieben werden. Die Schaffung eines vereinten Kontinents wird uns jedoch höchstwahrscheinlich noch einige Zeit begleiten.

Adler und Kondor

Eine Legende, die die nativen Stämme Amerikas über Generationen weitererzählt haben, ist die vom Adler und dem Kondor. Die Prophezeiung darin besagt, dass Frieden auf Erden sein wird, wenn Adler und Kondor gemeinsam fliegen. Die Menschheit befindet sich nun in der Zeit, in der sich beide Vögel wieder begegnen und gemeinsam am Himmel kreisen, zum Wohle allen Seins.

**Der Adler vertritt die westliche Welt, das männliche Prinzip.
Der Intellekt, der im Vordergrund steht. Wissenschaft und Technik
fördern das lineare Denken. Der Fortschritt als einziges Ziel.**

**Der Kondor steht für die nativen Völker,
die das weibliche Prinzip repräsentieren.
Intuitiv, (be-)hütend, liebend, verbunden
mit den natürlichen Zyklen des Seins.
In der Angebundenheit zu Welten,
die für das Auge nicht sichtbar sind
und mit dem Verstand nicht begriffen werden können.**

Der Moment der Balance auf Erden wird wieder hergestellt sein,
wenn der Kondor seinen Kreis der weiblichen Göttlichkeit auf Erden dreht,
immer wieder schließt und stärkt in allen Frauen und Männern auf Erden.

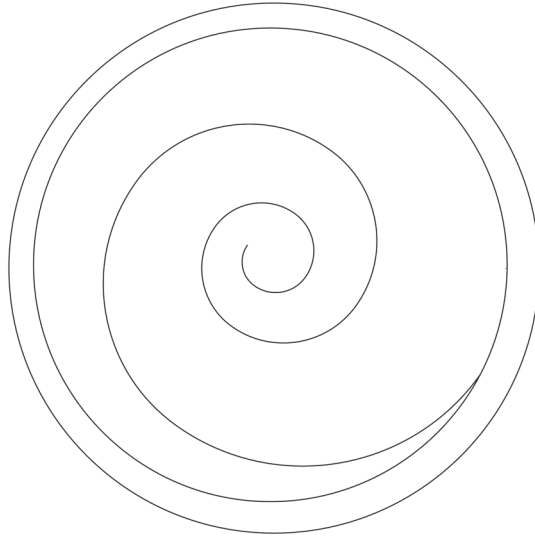
Der Moment der Gerechtigkeit auf Erden wird wieder hergestellt sein,
wenn der Adler seinen Kreis der männlichen Göttlichkeit auf Erden dreht,
immer wieder schließt und stärkt in allen Männern und Frauen auf Erden.



TEIL III

URKRAFT

lässt uns in den zyklischen Entwicklungsprozess
der Existenz eintauchen und schenkt uns
ein Bewusstsein fern von *schneller, besser, weiter.*



*Im Fluss sein bedeutet für mich mit dem Leben gehen,
verbunden mit der eigenen Intuition und dem Herzen.
Dafür braucht es eine klare Entscheidung.
Das Ja zum Leben, das Ja zur eigenen Urkraft.*

*Es ist ein Risiko, das dafür in Kauf genommen werden muss –
das Verlassen der gewohnten, vermeintlichen Komfortzone hin ins Unbekannte.*

*Es ist eine Erfahrung, die dafür gemacht werden muss –
das Spüren einer größeren Kraft, die uns behütet führt und das Wissen:*

Alles, was mir im Außen begegnet, ist Spiegel meines Inneren.

*Alles was mir widerfährt, lehrt mich, heilt mich
und bringt mich meiner Essenz näher.*

5. EINFACHHEIT

ZURÜCK ZUR (EIGENEN) NATUR

DER FLUSS DES LEBENS

Das Ziel des Lebens(-flusses) ist es, die eigene Größe zu erkennen, anzunehmen und zu leben. Authentizität, Wahrhaftigkeit und Mut gehören zum Leben im Fluss dazu. Potentialentfaltung, Leichtigkeit und Lebensfreude sind treue Begleiter auf diesem Weg. Magische Synchronizitäten, Momente der Stille und des Glücks, sowie das Gefühl des Verbundenseins sind klare Zeichen dafür, dass das Leben *rund* läuft, im Fluss ist.

Das Sein im Fluss des Lebens lässt dich ruhig werden. Es macht dich bewusst. Nicht nur das Bewusstsein für dich selbst und deine Bedürfnisse verfeinert sich. Auch die Wahrnehmung deiner Umwelt, deinen Mitmenschen und der Natur gegenüber wird weit. Du erkennst dich als Teil des Ganzen. Du findest Lehren in scheinbar alltäglichen Begegnungen und Erlebnissen. Dein Fokus liegt auf den wesentlichen Dingen und auf dem, was dir dein Herz zuflüstert.

Leben bedeutet in Bewegung sein. Stagnation richtet sich gegen den natürlichen Fluss. Sie ist kräfteraubend und bietet keine Sicherheit, ganz im Gegenteil. Das Verharren, indem man keine Entscheidungen mehr trifft, sich dem Leben und den damit verbundenen Lektionen und Erkenntnissen verwehrt, führt in den Schmerz.

Die Natur macht es uns vor, ungeachtet aller Ereignisse nimmt sie ihren Lauf. Die vier Jahreszeiten sind in unseren Breiten treue Begleiter. Sie verdeutlichen uns den immerwährenden Kreislauf vom Werden und Sterben.

Die Natur als Lehrmeisterin

Loslassen und manifestieren, loslassen und manifestieren, immer und immer wieder. Das ist es, was Mutter Erde uns vormacht. Sie lässt los, wenn die Zeit dafür gekommen ist und gibt somit dem Neuen Raum. Mit Urvertrauen gelingt auch uns Menschen der Loslassprozess auf allen Ebenen. Das Festhalten von Menschen, Situationen, Gewohnheiten und so weiter basiert auf dem Mangel an Vertrauen. Es gaukelt uns vor, auf diese Weise Kontrolle zu haben. Das ist eine Illusion. Das Stemmen gegen den Fluss des Lebens macht uns zu Marionetten im eigenen (Lebens-)Spiel. Die Manifestation der Zukunft findet stets im Jetzt-Moment statt. Entscheidungen aus dem Herzen führen uns aus der vermeintlichen Komfortzone. Das Hadern mit dem, was vorbei ist, ist verlorene Kraft und Mühe. Das Herbeisehnen einer zukünftigen Möglichkeit als Idealzustand (wenn ich das erreicht habe, dann ...) lässt uns vergessen in der Gegenwart zu leben.

Menschen, die sich dem Lebensfluss hingeben wissen, dass es etwas Größeres ist, das sie trägt. Ein *sich fließen lassen* bedeutet demütig gegenüber der Schöpfung zu sein und gleichzeitig die eigene Schöpfungskraft anzunehmen. Wenn du dich einmal dafür entschieden hast, gibt es kein Zurück mehr. Du selbst wirst es nicht mehr wollen.

Unsere Vorfahren haben sich am Lauf der Sonne und am Mondzyklus orientiert. Der lunare Kalender war der erste Kalender, der von Menschen erstellt wurde. Die Mondphasen sind einfach zu verstehen und sie geben Orientierung durch unterschiedliche Zeitqualitäten. Die Phasen des Mondes wiederholen sich 12 mal, manchmal 13 mal im Jahr. Der Mondzyklus birgt denselben Ablauf von Zeitqualitäten in sich, den ein Kalenderjahr beschreibt. Im Bewusstsein für die natürliche Abfolge fällt uns die Akzeptanz des gegenwärtigen Momentes leichter. Wir lernen, dass alles seine Zeit hat.

Frühling – Dein *Ja* zur Schöpfungskraft

Im Frühling empfangen wir, atmen wir unbedarft, erfrischt vom Wunder Leben. Wir sind voller Lebenskraft und Leichtigkeit. Das wiederkehrende Licht nährt uns, schenkt uns Zuversicht. Ein *Ja* zum Leben lässt den Neubeginn eines Zyklus zu. **Was wir gesät haben, beginnt nun zu keimen. Es wird sichtbar, was wir mit unseren Gedanken erschaffen haben.**

Das *Ja* zur ureigenen Schöpfungskraft ist ein Versprechen dir selbst gegenüber. Du versprichst dir, achtsam mit dem Geschenk deines Lebens und den einzigartigen Fähigkeiten, mit denen du geboren wurdest, umzugehen. Deine Zweifel dir selbst und dem Leben gegenüber übergibst du dem Großen Ganzen. Du fühlst dich getragen von Mutter Erde und allen Wesenheiten, die dich auf deinem Erdenweg unterstützen.

Du feierst die tiefe Verwurzelung mit Gaia, unserer Mutter Erde. Gleichzeitig ist dein Herz weit und du bist bereit, dich dem Mysterium Leben hinzugeben. Du bist eins mit dem ewigen Zyklus der Existenz, gleichermaßen an dessen Anfang und Ende.

Sommer – Höhepunkt deiner Menschlichkeit

Der Sommer ist Fülle und Ekstase. Er steht für die Schönheit, die Unbändigkeit und die Tiefe des menschlichen Seins. Wir erleben Berg- und Talfahrten der Emotionen, lassen uns vom Leben selbst umarmen. Die Definition des eigenen Wesens wird greifbar. **Wir sind dazu aufgerufen, uns zu verschenken, uns voll und ganz hinzugeben.**

In der Hingabe erschüttern uns tief gehende Erlebnisse und schmerzhaft Begegnungen, die das menschliche Sein mit sich bringen. Eckhart Tolle spricht vom emotionalen Schmerzkörper, der sich aus unseren Lebenserfahrungen formt und von negativen Gedanken und Angst genährt wird. Je größer das menschliche Leid, desto machtvoller der Schmerzkörper. Je stärker die Identifikation mit dem Schmerzkörper, desto größer die Resonanz mit dem Leiden.

Das Gegenteil der Angst ist die Liebe. Wenn wir in der Liebe und im Urvertrauen sind, nehmen wir unserem Schmerzkörper Kraft. Wir hören damit auf, ihm immer wieder neues Leben einzuhauchen, indem wir in die Opferhaltung und den Mangel fallen. Es gibt nur zwei Kräfte auf denen alles Sein basiert. Die Kraft der Liebe und die Kraft der Angst. Wenn wir uns für die Liebe entscheiden, beginnen wir den wahren Tanz des Lebens zu tanzen.

Herbst – Kleiner Tod ins neue Sein

Herbst bedeutet Transformation, Tod. Er lädt uns dazu ein, loszulassen. Im Loslassen geschehen Wunder. Die Magie des Lebens übernimmt die Führung, der Verstand darf sich ausruhen. Wunder werden Wirklichkeit. Wenn der Schmerz erst gesehen und anerkannt ist, ist nichts mehr so, wie es war. Wir werden ein Stück heiler, mit jedem kleinen Tod des Egos. Es ist das Ego, das uns von unserer inneren Weisheit fernzuhalten versucht. Es bemüht sich, uns davon zu überzeugen, dass die Welt der Magie nicht existent ist, bedeutet der Eintritt in diese Welt doch den sukzessiven Tod des Egos.

Der Herbst ist uns ein treuer Begleiter im Erkennen von Illusionen. Er unterstützt uns dabei, unsere eigenen Masken fallen zu lassen und Scheinwelten zu durchschauen. Das neue Sein bringt uns in die im Inneren liegende Kraft der Veränderung. Wir werden uns dessen gewahr, was uns nicht mehr dienlich ist und definieren uns damit ein neues Feld der Erfahrung – der Ausstieg aus dem Hamsterrad beginnt. Lass es uns die Spiritualität nennen, die Bewusstwerdung von nicht sichtbaren Ebenen, die sich uns im Herbst erschließt, manchmal auch das bisher funktionierende Weltbild zum Erschüttern bringt.

Winter – Großes erwächst der Stille

Der Winter bringt Weite mit sich, innere Weite. Er lässt uns ruhig und besonnen werden. Wir nutzen die Kraft der Gedanken, säen mit unseren gegenwärtigen Visionen die Erfahrungen in der Zukunft. Alles Sichtbare wurzelt im Äther, im nicht Sichtbaren. Das, was sich materialisiert, findet seinen Ursprung stets in der Leere.

Aus der großen Dunkelheit gebar sich der Urknall, mit Klarheit, Fokus und unbändiger Lebenslust.

Im Winter weben wir für die kommenden Tage. Der innere Frieden wird uns zum Kompass. Gelassenheit lädt uns dazu ein, freudvoll einen neutralen Blickwinkel auf unser menschliches Sein zu werfen und barmherzig mit unserem bisherigen Weg zu sein. Im einfachen Sein ohne Wertung sind wir kraftvoll, klar und mächtig.

Der immerwährende Tanz der Elemente

Jeder Jahreszeit kann eines der vier Elemente zugeordnet werden. Ich assoziiere den Frühling mit der Erde, den Sommer mit dem Feuer, den Herbst mit dem Wasser und den Winter mit der Luft. So wird es in der Tradition des Regenbogenmedizinrades weitergegeben und so habe ich es von meiner Lehrerin Sonia Emilia Rainbow Woman gelernt. So praktiziere ich es, da es sich für mich *rund* anfühlt. Andere Zuteilungen sind nicht falsch. Wir Menschen sind auch an dieser Stelle dazu aufgerufen, die Unterscheidung zwischen richtig und falsch fallenzulassen. Es geht auch nicht darum, den Fokus auf eventuelle Widersprüche zu legen. Was zählt, sind die Stimmigkeit, das Bauchgefühl, und die Schlüssigkeit innerhalb eines geschlossenen Systems, Ratio und Intuition im Einklang.

Einer meiner Lehrer hat mich in die Urkräfte der vier Elemente eingeführt. Im Einklang sind sie reine Schöpfungsenergie. Ihr Zusammenwirken kreiert das zyklische Sein auf Erden.

Im Kern unseres Planeten wird das Feuer gehütet. Das Element Feuer ist der Anfang und das Ende allen Seins. Am Anfang war das Licht, geboren aus der Dunkelheit. Am Ende ist die Asche, in die alles Sein zurückkehrt.

Das Element Erde umhüllt den Feuerkern und hütet ihn. Die Erde ist die Basis der Materialisierung. Gewärmt vom Feuerelement bringt sie das Leben hervor.

Durchtränkt vom Elixier der Lebendigkeit, dem Wasser, wird Wachstum auf Erden möglich.

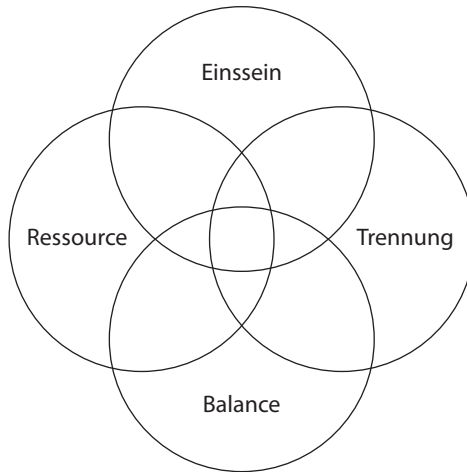
Mit dem Luftelement wird alles bewegt und in Verbindung gebracht. Aus den elementaren Kräften formt sich die immerwährende Symphonie des Seins.

Momentan zeigen uns die Elemente durch Naturkatastrophen das Ungleichgewicht auf unserem Planeten auf. Der Überfluss oder der Mangel an Elementen lassen Mutter Erde brennen, das ewige Eis schmelzen, Überflutungen passieren, Zerstörung durch Wind und Erdbewegung geschehen. Menschen leiden an Hunger und andernorts erdrückt die Fülle an allem, lässt sie im Überfluss sinnbildlich ersticken.

VIER PHASEN DER WANDLUNG

Die vier Jahreszeiten können auch durch vier Phasen der Wandlung zum Ausdruck gebracht werden. Der Frühling steht für die Trennung, der Sommer für die Balance, der Herbst für die Ressource und der Winter für das Einssein.

Jahr für Jahr bewegt sich die Natur von der Trennung zurück ins Einssein, um im Anschluss erneut vom Einssein in die Trennung zu gehen.



|Die 4 Phasen der Wandlung

Die Seele begibt sich aus dem Jenseits, aus dem Raum des Alleinseins, in die Materie. Die menschliche Erfahrung nimmt ihren Lauf. Der Mensch ist zu Fleisch gewordenen Bewusstsein, Göttlichkeit in Menschengestalt. Die Summe von Körper, Geist und Seele. Der moderne Mensch hat das jedoch vergessen. Der Körper, der Geist und die Seele werden getrennt voneinander wahrgenommen. Die ursprüngliche Gleichwertigkeit ist aufgehoben und somit die natürliche Balance des Seins. Der Mensch per se fühlt sich getrennt von allem, was ist. Alles Fühlen, Denken und Handeln basiert auf Linearität und dem dualistischen Prinzip. Die Emotion übernimmt die Führung und schürt das Ungleichgewicht. Der Schmerz der Abspaltung von der eigenen Schöpfungskraft und das gleichzeitige Erkennen der Bedeutsamkeit, sowie auch der Bedeutungslosigkeit des eigenen Seins führen zurück in die Balance. Das Spüren, ohne sich vom Gefühl nachhaltig überwältigen zu lassen, macht Heilung möglich. Das innere Wissen über die Vollkommenheit allen Seins setzt die Fragmente der Trennung wieder zusammen.

Mit der Selbstermächtigung und der Erkenntnis, dass alles miteinander verbunden ist, erschließt sich der Mensch das Universum als multidimensionalen Raum. Ein komplexes Gefüge der Schöpfung, das sich mit jedem Moment neu erschafft. Er (an-) erkennt sich als wichtigen Teil der gesamten Schöpfung. Mit dem Wissen, dass alles Sichtbare, wie Nicht-Sichtbare, lebendig ist und somit eine Wirksamkeit hat, beginnt die Erinnerung an die kosmischen Gesetzmäßigkeiten. Der Mensch respektiert sie und beginnt sein Leben danach auszurichten.

Alles, was das Leben gibt, wird zum Geschenk, zur unerschöpflichen Ressource auf dem Weg zur Bestimmung. Die Verbundenheit schenkt Urvertrauen. Das Bewusstsein für das All-eins-Sein darf frei fließen. Das zyklische Sein der Existenz und das Wissen über die Notwendigkeit der Balance zwischen den Polen führen den Menschen zurück in den Frieden. Zuerst in den inneren Frieden, danach in den Frieden auf Erden.

Es ist die Demut gegenüber der (eigenen) Schöpfungskraft, die uns mit Gelassenheit die Wogen des Lebens meistern lässt. Der Rhythmus von Geben und Nehmen, Handeln und Ruhen, Wissen und Nicht-Wissen nimmt seinen natürlichen Lauf.

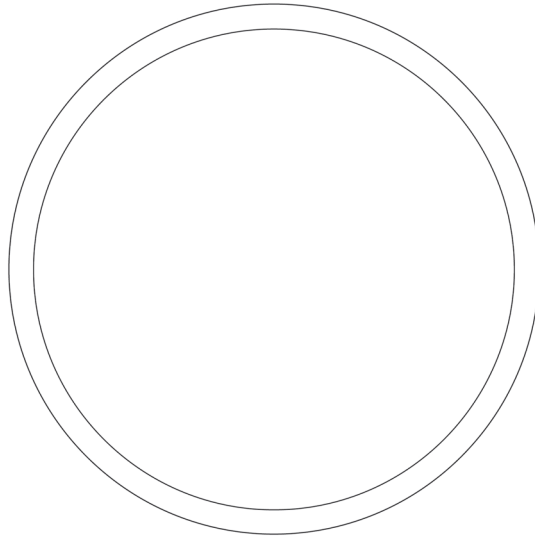
Das Leben ist Bewegung. Alles ist mit allem verbunden.



TEIL IV

FREIHEIT

wagt einen Ausblick. Was sind die treibenden
Kräfte, die ein Sein in Frieden erschaffen?
Sind wir selbst diejenigen,
auf die wir gewartet haben?



10. VISION

SAMEN DER NEUEN ZEIT

MENSCHEN MIT VISIONEN KREIEREN DIE NEUE ZEIT

Visionen sind der Samen für das Neue. Das Neue gebiert sich aus dem, was noch nicht gewesen ist und somit unrealistisch anmutet. Es ist nicht möglich, mit alten und gegenwärtigen Gedanken eine andere Zukunft zu kreieren. Um Neues, noch nicht Da-Gewesenes, denken und als umsetzbar ansehen zu können, ist es unabdingbar, sich von Rahmenbedingungen, Voraussetzungen und Gegebenem loszulösen.

Wir sind konditioniert. Unser Denken und Handeln basiert auf Gewohnheiten und auf *Tradition*. Es ist an der Zeit, Gewohntes zu hinterfragen und sogenannte *Traditionen* zu durchbrechen. „*Wir machen das, weil das schon immer so gemacht wurde*“ und ähnliche Bemerkungen sind Aussagen, die uns dazu einladen, nachzufühlen. Egal, ob wir diesen oder einen ähnlichen Satz von unserem Gegenüber oder aus unserem eigenen Mund hören, wir dürfen innehalten und tief in unser wahres Sein hineinsinken. Spüren wir den Sinn hinter dem Wohlbekannten? Können wir ihn in der Tiefe begreifen?

Traditionen sind bequem. Sie sind einfach da, geben unserem Sein Sinnhaftigkeit und lassen uns passiv werden. Überspitzt gesagt, können wir zu Marionetten unserer eigenen Traditionen werden. Es sind nicht nur die Medien, die unsere Wahrnehmung und unsere Realität formen. Übernommene Werte von der Familie und der Kultur, in die wir hineingeboren wurden, können entmündigen und klein halten. Wenn ich von

Traditionen spreche, meine ich nicht die alten Rituale der Naturverbundenheit mit nativen Wurzeln, sondern übernommene Gewohnheiten jeder Art ohne Spirit.

Die Fragen, die wir uns in Zukunft wiederholt stellen dürfen, sind:

1. Mache ich etwas bewusst, weil es meinem Wesen und meiner Wahrheit entspricht, oder mache ich es aus reiner Gewohnheit heraus?
2. Mache ich etwas, weil es bequem ist, meinen Tag füllt und mir Struktur gibt?
3. Mache ich etwas, um dazuzugehören, um zu entsprechen und Erwartungen anderer zu erfüllen?
4. Mache ich etwas, um mich abzulenken und um meinem Sein Sinn zu geben?

Beginnen dürfen wir bei „alltäglichen“ Traditionen, solchen, die dem „typischen“ Frauen- und Männerbild entsprechen, den Klischees von Alt und Jung, Arm und Reich, Wissend und Unwissend beispielsweise.

Was meint das Innere Kind dazu?

Viele Erwachsene agieren größtenteils aus ihrem Inneren Kind. Alles, was uns als Kind über uns selbst, über andere und die Welt gesagt wurde, hinterlässt beeindruckende Spuren, formt unser Selbst- und Weltbild im Hier und Jetzt. Erst wenn uns das bewusst wird und wir das verletzte, konditionierte Innere Kind heilen, kann uns der in uns schlummernde kindliche Anteil zum wichtigen Lehrmeister und zur Inspirationsquelle werden. Kinder sind Meisterinnen und Meister der Vision. Sie sind unbefangen

und frei in ihren Gedanken. Das Innere Kind lehrt uns Lebensfreude und Unvernunft, stellt das Wertesystem unserer Leistungsgesellschaft auf den Kopf. Pippi Langstrumpf war sich in ihren Vorhaben stets sicher. „*Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe*“, ist einer der Aussprüche des frechen Mädchens, das sich die Welt so macht, wie sie ihr gefällt. Wie sie sind auch wir Erwachsene dazu aufgefordert, unsere Entscheidungen nicht (nur) auf Erfahrungen basieren zu lassen. Mit einer gewissen Unbedarftheit, einem Touch von Naivität lebt es sich leichter und fröhlicher. Das Leben wird spannend, schön und vor allem geben wir uns selbst die Chance über uns hinauszuwachsen, unsere Visionen Wirklichkeit werden zu lassen.

MEINE VISION

I am a circle – I am healing you.

You are a circle – you are healing me.

We unite us, be as one.

*We unite us, be as one.*¹

Ich habe eine Vision von Menschen, die sich verbunden fühlen. Verbunden mit ihrem Heimatplaneten, Mutter Erde, Gaia. Verbunden mit den Mineralien, den Pflanzen, den Tieren und allen Menschen auf Erden. Ich sehe Menschen, die wohlwollend auf ihre Ahninnen und Ahnen blicken, ihnen Respekt entgegenbringen und ihre Wege achten. Mit dem Bewusstsein, ein Teil von ihnen zu sein. Sie haben ihnen das Leben, sowie Potentiale, Wege und Erkenntnisse als Geschenk für ihren Erfahrungsweg mitgegeben.

Ich sehe Menschen, die ein offenes Herz haben, egal wie hart ihr Weg bisher war, egal wieviel emotionalen Schmerz sie bereits ertragen haben. Sie lassen sich ihr Lebensfeuer nicht dimmen, stehen aufrecht für das Sein in Leichtigkeit und Glückseligkeit.

Ich sehe Menschen, die Verantwortung übernehmen, für ihr Sein, ihr Handeln und auch Nicht-Handeln. Sie wissen, dass sie bedeutend sind, göttlich und machtvoll. Sie

¹ Indigener Heilgesang

nutzen ihre Kraft, um die Welt zu dem Ort zu machen, den sie sich wünschen.
Tag für Tag.

Ich sehe Menschen, die sich die Hände reichen und im Kreis zusammenkommen. Sie nehmen sich selbst und ihre Mitmenschen in ihrer Schönheit und Einzigartigkeit wahr. Sie anerkennen ihren eigenen Platz und ihre Größe gleichermaßen wie den Platz, die Größe und die Bestimmung des Gegenübers.

Ich sehe Kreise, mehr und mehr Kreise, die Raum zur Authentizität und Wahrhaftigkeit erschaffen. Frauen- und Männerkreise, sowie Kreise, in denen Frauen und Männer gemeinsam zusammenkommen, um sich am Ursprung allen Seins wiederzufinden. Ich sehe Co-Kreationen, Bündelung von Leidenschaft, Begeisterung, Liebe und Talent. Menschen, die sich gegenseitig nähren, sich kraftvoll zusammenschließen für ein neues Miteinander auf Erden.

Ich sehe ein Zusammenwirken auf gleicher Augenhöhe, ein gegenseitiges Anerkennen in der Verschiedenartigkeit. Ein Erkennen der ureigenen Göttlichkeit und des Atems Gottes in allem, was ist. Ich höre das unbändige, das pure kraftvolle *Ja* zur Schöpfungskraft, das alles durchdringt, scheinbar Unmögliches möglich macht, inspiriert und manifestiert.

Diese Kraft schlägt Kreise, durchbricht Altes, nicht mehr Dienliches und gibt dem neuen Zeitgeist Raum. Die Zukunft kreiert sich im jetzigen Moment, durch ein wahrhaftiges Sein, Ist-Präsenz und Hingabe. Im Urvertrauen und in der Liebe werden Visionen Wirklichkeit.

Wir sind die, auf die wir gewartet haben.

KRAFT DER SCHÖPFUNG: ANTRIEB ALLEN SEINS

Ja, es braucht Mut bedeutend zu sein.

Ja, es braucht Mut verantwortlich zu sein.

*Ja, es braucht Mut selbstreflektiert zu sein und
die eigenen Schatten im Inneren zu integrieren,
statt ins Außen zu projizieren.*

Die Menschheit steht kollektiv an einem großen Wendepunkt. Der Samen für den Wandel in die Ära der Glückseligkeit auf Erden ist gesät. Das neue Bewusstsein auf Erden manifestiert ein neues Sein auf Erden, welches das Vergessen der eigenen Göttlichkeit auf Erden überwunden hat. Im neuen Bewusstsein erkennen wir Menschen uns wieder als Eins mit allem was ist. Die Spiele der Dualität von richtig und falsch, gut und böse, finden ihr Ende. Frieden findet Einzug, zuerst im Inneren der Menschen, dann in Familien, Kulturen, Nationen. Schlussendlich wird Frieden sein auf Erden, die Rückkehr des Himmels auf Erden.

Um dieses kollektive Sein zu erlangen, sind wir Menschen dazu aufgerufen, Frieden mit unserer Vergangenheit zu schließen. Mit allem, wofür wir uns selbst verurteilen, mit allem, wofür wir unsere Mitmenschen an den Pranger stellen. Um diesen Energien Platz zu geben, müssen wir uns von Altlasten verabschieden – von Traumata, vom selbstkreierten Drama, von der Opferhaltung und von vorgefertigten Meinungen über diese Welt. Wie wir unsere Welt wahrnehmen, hängt von den Rahmen und den Filtern ab, durch die wir uns erlauben, diese zu betrachten. Die Welt, die wir sehen, ist die Welt, die wir sehen wollen und entspricht nicht der Realität. Sie ist wahr, jedoch nur wahr in der individuellen Wahrheit.

Mögen Klarheit und Leichtigkeit Einzug finden im menschlichen Sein. Selbstermächtigung geschieht aus dem Inneren heraus. Sie ist eine Entscheidung für die Schönheit und Fülle der Existenz. Sie ist die Entscheidung, die volle Verantwortung für sich,

seine Erfahrungen und sein Wirken auf Erden zu übernehmen. Sie ist deine Entscheidung gegen das innere Opfersein, das ohnmächtig macht. Selbstermächtigung bedeutet Freiheit.

Mit einer klaren Ausrichtung auf das Wesentliche, das friedvolle Miteinander auf Erden, weben wir die Schicksalsfäden der menschlichen Zukunft. Unsere persönlichen Wege orchestrieren den Erfahrungsweg im Kollektiv. In diesen Zeiten des Wandels zählt der Fokus jeder und jedes Einzelnen. Die Ausrichtung auf Wahrhaftigkeit, Mut und Eigenverantwortung bringt immer mehr Menschen der Essenz, Gott, näher. Es war in der Menschheitsgeschichte noch nie so wichtig, eine eigene Wahrheit zu haben, diese zu spüren, auszusprechen und vor allem zu leben. Ja, es erfordert Mut sich voll und ganz zu zeigen, authentisch und pur. Auch erfordert es Disziplin sich selbst zu durchschauen, so dem eigenen Ego Herr zu werden.

Die Winde der Veränderung

*Die Winde der Veränderung wehen unaufhörlich.
Die Wellen der Klärung bäumen sich auf.
Die Feuer der Leidenschaft flammen auf,
und die Hüter der Erde werden eins
mit den kosmischen Kräften.*

Der Wendepunkt ist überschritten, getan. Nun gilt es, standhaft zu bleiben und zu vertrauen. Das Bewusstsein des Neuen Zeitalters ist im Kern bereits manifestiert. Was im Außen nach Zerstörung ausschaute, gibt dem Raum, was kommen möchte.

Lass dich nicht von all den äußeren Umständen verwirren und schwächen.

*Lass dich nicht einnehmen von der Trennung, den Kämpfen
und der Zerstörung. Bleib bei dir, stärke deine Mitte.*

*Rufe deine Ahninnen und Ahnen an deine Seite,
hole dir verlorene Seelenanteile zurück und werde wieder ganz.*

*Vertraue auf dein inneres Wissen und verbinde dich
mit der Weisheit des unendlichen Kosmos
und der bedingungslosen Liebe von Mutter Erde.*

*Gib dir selbst ein Ja, mit kräftiger Stimme voller Lebenslust.
Aktiviere den inneren Träumer, deine Visionskraft.
Du schöpft dein Leben, immer.*

*Mögen dir die Besinnung auf das Wesentliche,
die Stille und die Achtsamkeit treue Begleiter sein.*

*Mögen dir Authentizität und Wahrhaftigkeit
in diesen Zeiten des Umbruchs hilfreich zur Seite stehen.*

*Lass ans Tageslicht kommen, was nicht länger verborgen bleiben kann.
Ist es nicht mehr dienlich, darf es sich (er-)lösen.*

Visionen werden Wirklichkeit.

ACHT SCHRITTE IM FLUSS DES SEINS

Inneren Frieden,
Urvertrauen und
Lebensfreude im
Leben integrieren.



PRAXISTEIL DER WEIBLICHE WEG

Gehe den Weg deines Herzens.

Gehe ihn leichtfüßig, aber gehe ihn auch mutig und entschlossen.

Er bringt dich dem Traum immer näher,

den sich deine Seele einst erträumt hat.

Worte meiner Mutter Christa Grandits

Im Laufe unseres Lebens durchschreiten wir immer wieder den Kreislauf des Werdens und des Sterbens. Wir sind eingebunden in die großen und kleinen, in die kollektiven wie persönlichen Zyklen. Sie verlaufen parallel und oft zeitverschoben und schreiten mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten voran.

Ein wichtiger Hinweis zum besseren Verständnis und zur leichteren Umsetzung der acht Schritte: Drama, Trauma, Schmerz und Krankheit sind alle im vierten Schritt **Erfahrung** verankert. Sogenannte „Schicksalsschläge“ katapultieren uns immer an den Punkt der *Erfahrung*, egal an welcher Stelle im Rad des Lebens wir uns gerade befinden. Der Schlag des Schicksals bringt Stagnation, das Gefühl der Ohnmacht mit sich. Es liegt am Menschen selbst, wie er mit der jeweiligen Lebenssituation umgeht, und was er aus der Erfahrung macht. Menschen, die viel Leid auf den Schultern tragen, haben damit aufgehört, mit dem Fluss zu gehen. Sie sind unbeweglich, stehen geblieben und weigern sich, den nächsten Schritt, den der **Erkenntnis**, zu gehen. Erstarrung, Resignation und das fehlende Urvertrauen in das Leben, sowie die Schöpfungskraft, verhindern die Bewegung, die zurück in den Fluss des Seins und somit in die Entwicklung führt.

Mit jedem Moment, in dem du dich deiner gegenwärtigen Lebenssituation bewusst stellst, wirst du zur Heldin und zum Helden deiner (Lebens-)Geschichte und übernimmst die Ruder, anstelle dich unbeteiligt den Wogen im Außen hinzugeben. Nur du alleine entscheidest, ob du den Fokus auf die Leere oder auf die Fülle legst. Das Leben an sich ist Fülle, immer. Es liegt einzig und alleine im Auge der Betrachterin oder des Betrachters, ob das Glas halb leer, oder halb voll gesehen wird.

..... Dieser Teil kann als Ergänzung zum dritten Teil des Buches *Urkraft* gesehen werden. Wir versuchen nun, gemeinsam die Theorie in der Praxis umzusetzen.

Ich starte bei Schritt eins (Manifestation), der mit der Himmelsrichtung Nordosten in Verbindung gebracht werden kann. Die Manifestation ist die Basis jedes Neubeginns. Im Osten geht die Sonne auf, ein neuer Tag entfaltet sich. Im Schamanismus stößt man unausweichlich auf die Lehren des Medizinrades. Die Auslegungen sind, je nach Tradition, unterschiedlich. In der Kernaussage bleibt die Überlieferung jedoch dieselbe. Im Medizinrad ist den vier Himmelsrichtungen je eine Jahreszeit zugeordnet.

**Der Frühling steht für den Neubeginn und die Entfaltung,
der Sommer für die Erfahrung und die Emotion,
der Herbst für die Ernte und die Innenschau,
der Winter für die Weisheit und die Saat.**

Du kannst dir zum besseren Verständnis die Schritte auch als Stationen deines Lebens im übertragenen Sinn vorstellen. Die Schritte eins bis drei können gleichgesetzt werden mit der Geburt, dem Kindes- und beginnenden Jugendalter. Die Schritte drei bis fünf mit der Lebensphase des jungen Erwachsenen und die Schritte fünf bis acht mit dem reifen Erwachsenenalter bis hin zum Archetypen der alten oder des alten Weisen.

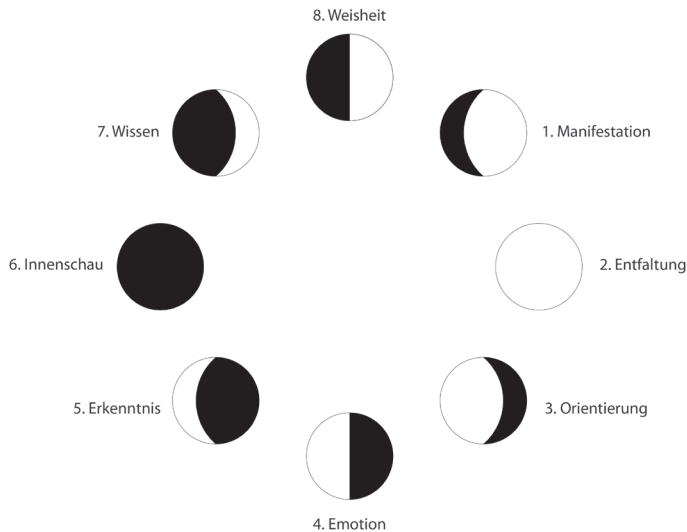
**Die acht aufeinander aufbauenden Schritte
im Fluss allen Seins sind folgende:**

1. **Manifestation**
2. **Entfaltung**
3. **Orientierung**
4. **Emotion**
5. **Erkenntnis**
6. **Innenschau**
7. **Wissen**
8. **Weisheit**

Ich nenne diese Abfolge „**Der weibliche Weg**“, da sie zyklisch ist und zurück in das Spüren und die Verbundenheit führt. Die acht Schritte des weiblichen Weges haben sich aus meinem eigenen Erfahrungsweg, aus den Lehren des schamanischen Medizinrades und aus den Erkenntnissen durch meine jahrelange Begleitung von Frauen und Männern geformt.

Gut verständlich werden die acht Schritte auch über den weiblichen Zyklus. Frauen sind von Natur aus zyklische Wesen. Das zyklische Sein ereignet sich Monat für Monat in ihren Körpern. Es ist Teil ihres Lebens. Die Entfaltung (*Schritt zwei*) ist gleichzusetzen mit dem Eisprung. Die Innenschau (*Schritt sechs*) mit der Blutung.

Eine andere Möglichkeit wäre, die Stadien auf den Mondzyklus zu übertragen. Die nachfolgende Grafik veranschaulicht die acht Stadien des Mondes und die damit verbundenen Schritte.



|Die 8 Schritte im Zyklus der Mondin

Die Variante, den Vollmond dem Süden (*4. Emotion*) und den Neumond dem Norden (*8. Weisheit*) zuzuteilen, ist ebenfalls gebräuchlich. Geht man davon aus, dass der Vollmond für den Eisprung steht und der Neumond für die Menstruation, ergibt sich auch für die Zuteilung der acht Schritte beim Zyklus der Frau eine Abwandlung. Bei der Wahl der Zuteilungsversion darf nach subjektiver Stimmigkeit entschieden werden.

Frauen wie Männer sind gleichermaßen dazu eingeladen, diesen Pfad im natürlichen Rhythmus des menschlichen Seins zu gehen.

***Der weibliche Weg** ist eine Möglichkeit, die ich dir in die Hände lege, als Methode, als Lebensstil, als Inspiration.*

Die acht Schritte unterstützen dich dabei, kosmische Gesetzmäßigkeiten zu achten und nach ihnen zu handeln. Außerdem bergen sie das tiefe Verständnis für die natürlichen Rhythmen auf Erden in sich, welches in das alltägliche Sein einfließt.

***Der weibliche Weg** führt nicht nur Frauen, sondern auch Männer zurück in den Fluss des Seins. Innerer Frieden, Urvertrauen und Lebensfreude werden zu selbstverständlichen Geschenken, die uns zufließen, egal wie sich uns das Leben gegenwärtig zeigt.*

Das Yin wurde über Jahrtausende erfolgreich auf allen Ebenen weltweit unterdrückt. Nun ist der Wendepunkt erreicht. Die Bedeutsamkeit der weiblichen Qualitäten wie Sanftmut, Sensibilität, Empathie, Bedingungslosigkeit, Liebe und die Hingabe darf und muss wieder in unser Bewusstsein rücken.

Es ist höchste Zeit, die Kostbarkeit des Yin zu erkennen und zu würdigen. Yin und Yang sollen wieder gleichberechtigt, als Schwester und Bruder, die sich ergänzen und gegenseitig bereichern, ihre volle Entfaltung erlangen. Die Stärkung des Yin ist sowohl für die Frau, als auch für den Mann unabdingbar.

**Nur so kann die Balance der Pole wiederhergestellt werden.
Möge Einklang sein. Möge Frieden sein auf Erden.**

EMPFANGEN

Mit meiner Schöpfungskraft manifestiere ich
aus der Feinstofflichkeit in die Grobstofflichkeit.

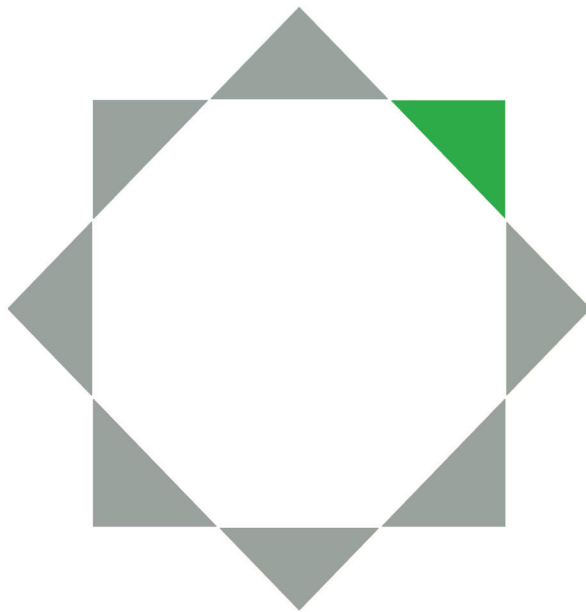
Ich habe mich für den Neubeginn entschieden
und nehme den Weg durch den nächsten Zyklus auf.

Das, was meine Seele und all die Menschen
auf Erden bereits erlebt haben,
nehme ich mit auf meine Reise.

Ich empfange, worauf ich mich
im vorangegangenen Zyklus
vorbereitet habe.

1. MANIFESTATION

DER WEIBLICHE WEG



Zeit zu lauschen.

Ich gebe meiner inneren Stimme Raum.

Ich höre meinem Körper zu, achte auf die Signale,
die er mir sendet. Meine Zuwendung gilt den
Körperregionen, die nicht in Balance sind.

Ich trete in Kommunikation mit meinem Körper.

Er ist mein Kompass auf dem irdischen Weg. Ich gebe
mich dem Schmerz hin, ergründe den Ursprung seiner
Existenz. Barmherzigkeit meinem Körper gegenüber
macht ihn weich, leicht und gesund.

Es ist heilsam, uns unseren Ahninnen und Ahnen zuzuwenden, sie zu sehen und zu würdigen. Ohne sie würde es uns nicht geben. Wir sind ein Teil von ihnen und sie sind ein Teil von uns. Indem wir sie verurteilen und verleugnen, verurteilen und verleugnen wir Teile von uns selbst. Es geht um die Versöhnung, das sich gegenseitige Erkennen im Licht der Göttlichkeit.

Auf Seelenebene haben wir uns bewusst für unsere Ahnenreihe entschieden. Wir haben uns für jene Eltern entschieden, die uns die größten Lektionen erteilen auf dem Weg in unser Licht. Wenn wir verstrickt und verbittert sind, fühlen wir uns ohnmächtig und ausgeliefert. Wir machen uns zu Opfern, wenn wir unseren Vorfahren die Schuld für unser Schicksal geben. In der Öffnung für den gemeinsamen Weg und all das, was er mit sich bringt, werden wir frei.

Ich fühle in den letzten Jahren eine starke Erleichterung im Feld der Ahninnen und Ahnen. Nicht, dass die Schicksale und die Lektionen leichter geworden sind. Das Tor zur Heilung ist jedoch einfacher zu öffnen. Der Schlüssel liegt in der reinen Entscheidung, Heilung zu wollen. Aus meiner Sicht braucht es die Wertschätzung und den Respekt gegenüber den Wegen unserer Vorfahren. Indem wir ihren Wegen in Demut begegnen, machen wir uns frei. Indem wir uns vom Erbe der Schuldzuweisungen und Erwartungen befreien, dürfen wir uns als eigenständiges, autarkes Wesen erkennen und anerkennen.

In der bewussten Loslösung vom Alten, von Verstrickungen mit unseren Vorfahren, richten wir unsere Körperzellen neu aus. Krankheiten, Schicksalsschläge und Verhaltensmuster, die von Generation zu Generation wiederkehren können, werden aus dem Zellsystem entlassen. Unsere Zellen können neu informiert, umprogrammiert werden. Man kann sich das wie die Formatierung der Festplatte vorstellen. Die alten Daten werden gelöscht, die dadurch frei werdende Speicherkapazität kann neu bespielt werden.

Was immer bleibt ist die Liebe, denn die Liebe kann nicht gelöscht werden. Die Liebe erlöst, was nicht mehr dienlich ist und stärkt, was nährt. Es ist unsere Verantwortung, uns von Vergangenen zu befreien. Wir sind nicht die Opfer des bereits Geschehenen und es ist nicht unsere Aufgabe, Lasten, die nicht uns gehören, aus Liebe zu übernehmen und zu (er-)tragen.

IMPULS 1

Mein Körper, mein Freund



Während der Arbeit am
Buch entwickelte Kristina
12 Aura- & Raumsprays

Im Kreis die Empfehlung
der passenden Sorte(n)
zum jeweiligen Impuls.

www.archigaia.com

*Ich verbinde mich mit meinem Körper.
Ohne ihn wäre ich nicht lebendig,
könnte ich mich nicht als Mensch auf Erden erfahren.*

*Ich erlebe ihn bewusst, gebe ihm die Zuneigung,
die er braucht. Ich bin barmherzig mit ihm.*

*Ich verschmelze mit meiner Körperlichkeit,
sie ist ein wichtiger Teil von mir.*

*Mein Körper ist mein Tempel und zeigt mir
durch den Schmerz Disbalance
in nicht sichtbaren Ebenen auf.*

Ich fühle nach und lausche.

Notiere und skizziere

1. An welchen Stellen in meinem Körper ist Schmerz?
2. Ist der Schmerz punktuell, oder strahlt er aus?
3. Wie fühlt sich der Schmerz an?
(dumpf, spitz, brennend ...)
4. Mit welcher Farbe/welchen Farben würde ich den Schmerz zum Ausdruck bringen?
5. Gibt es geometrische Muster, die den Schmerz gut veranschaulichen?
6. Wie stark ist der Schmerz auf einer Skala von 1 bis 10?
7. Gibt es etwas, das mein Körper mir mitteilen möchte?

IMPULS 2 Verbindung mit meinen Ahninnen und Ahnen aufnehmen

*Das Erbe meiner Ahninnen und Ahnen soll mir
nicht länger auf den Schultern lasten.
Ich erkenne, dass ihr Weg auch mein Weg ist.*



*Im Erkennen, dass ihre Schuld auch meine Schuld ist,
ihr Schmerz auch mein Schmerz,
ihre Freude auch meine Freude,
werde ich eins mit der Vergangenheit auf allen Ebenen.*

*Ich wende mich meinen Ahninnen und Ahnen zu.
Sie stehen hinter mir und stärken mir den Rücken.
Plötzlich weiß ich, ich bin nicht alleine
und bin es nie gewesen.*

Wenn du möchtest, kannst du als Vorbereitung für die Übung eine Kerze als Geste der Verbundenheit und Wertschätzung für deine Vorfahren anzünden. Vielleicht hast du Lust, frische Blumen für sie bereitzustellen. Gib deinen Ahnen den Platz, den du ihnen geben möchtest. In deinem Herzen, oder vielleicht sogar in einem oder mehreren Fotorahmen. Eventuell gibt es ein altes Erbstück, das einen besonderen Platz in deinem Alltag einnehmen darf.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Verbindungsherstellung und Arbeit mit unseren Vorfahren. Wir können systemisch mit ihnen Kontakt aufnehmen und Ordnung in das Feld der Ahninnen und Ahnen bringen. Das Angebot in diese Richtung ist inzwischen groß. Der Pionier auf dem Gebiet, der Psychotherapeut Bert Hellinger, hat uns viele Werkzeuge bereitgestellt, die im professionellen Rahmen große Wirksamkeit haben.

Aus der klassischen systemischen Aufstellungsarbeit haben sich im Laufe der Jahre unterschiedliche Methoden entwickelt, mit denen wertvolle Heilarbeit möglich ist.

Eine unkomplizierte Variante kann jeder für sich alleine anwenden. Stelle dir deine Ahnen mit dem geistigen Auge vor. Sie stehen hinter dir. Mit einer 180 Grad-Drehung – du kannst dich wirklich umkehren, oder dich im Geiste nach hinten wenden – kehrst du dich bewusst dem Feld deiner Vorfahren zu. Wenn es sich stimmig für mich anfühlt, verneige dich vor all den Männern und Frauen, die vor dir waren. Spüre, du bist ihr Fleisch und Blut.

Lausche und empfange. Wenn du möchtest, gehe mit der nachfolgenden Intention. Vielleicht haben deine Ahninnen und Ahnen eine Botschaft für dich.

Notiere und skizziere

Ich öffne mich für die Botschaften meiner Ahninnen und Ahnen. Es ist eine unbändige Lebenskraft, die sie mir schenken.

Mit offenem Herzen lausche ich ihren Schicksalen und ihren Sehnsüchten. Denn in ihren Wegen findet mein Weg seinen Ursprung.

*Meine Großmütter und Großväter stehen hinter mir und stärken mir den Rücken.
Egal, für welchen Weg ich mich entscheide.*

ATMEN

Alles ist neu, mir noch unbekannt.
Ich habe vergessen, woher ich komme
und wer ich bin.
Zeit, meine Essenz neu zu entfalten.

Ich atme tief aus und ein,
um mich im Neuen zu verwurzeln
und mich gleichzeitig
an meinen göttlichen Ursprung
zu erinnern.

2. ENTFALTUNG

DER WEIBLICHE WEG



Ich atme und gebe mich dem Fluss des Lebens hin.
Das Wissen über die Bedeutsamkeit aller Erlebnisse und Begegnungen,
aller Erfahrungen, die ich bisher sammeln durfte, lässt mich still werden.
Meine Vergangenheit macht mich zu der Person, die ich heute bin.

Wenn mir mein Atem stockt, halte ich kurz inne
und hole mir mein Vertrauen ins Leben zurück.
Ich atme tief ein und aus, lasse alles,
was ist und sein möchte, durch mich fließen.

Der Atem ist Leben, das Leben ist das Sein im Fluss. Ich darf vertrauen und mich in Demut und Dankbarkeit erinnern: Ich bin nicht alleine. Es ist gut für mich gesorgt. Ich bin geführt und ich bin geliebt, alles geschieht in göttlicher Ordnung.

Ich lebe im Hier und Jetzt. Hier findet das Leben in all seinen Facetten statt. Ich erhalte Zeichen und Hilfe, wenn ich darum bitte, immer. Ich habe eine Intuition, die mir den Weg weist, immer.

Ich bin nicht mein Körper, ich bin nicht mein Geist. Doch beide sind ein Teil von mir. Sie unterstützen mich in Verbindung mit meiner Seele. Mein Körper, mein Geist und meine Seele im Einklang sind verkörperte Göttlichkeit auf Erden.

Ich bin nicht meine Gedanken und meine Emotionen, doch nehme ich sie wahr und gebe ihnen den Raum, den sie brauchen. Meine Emotionen sind ein wichtiger Teil meines Weges auf Erden. Meine Sanftheit und meine Verletzlichkeit sind meine Stärken. Ich bin mir meiner Gedanken bewusst. Mit ihnen erschaffe ich meine Realität.

Ich bin ein zyklisches Wesen. Das Leben, die Existenz – alles verläuft zyklisch und ich bin Teil des Großen Ganzen. Es gibt keinen Anfang und kein Ende. Es ist – ohne Ziel, doch stets voranschreitend und in Entfaltung.

Ich habe viele Anteile in mir, die alle aus ihrer Perspektive und ihrer Wahrheit agieren. Ich ehre diese Anteile in mir und gebe ihnen eine Stimme. Ich lebe die Demokratie in meinem Inneren. Vielfalt macht mich reich, bringt alle Farben des Regenbogens in meinem Sein zum Leuchten und lässt mich vollständig werden. Ich lasse mich nicht von meinen Träumen und Visionen abbringen. Alles, was sich mir vor meinem geistigen Auge erschließt, kann zu meiner Realität werden.

Ich bin einzigartig, mich gibt es kein zweites Mal. Weder auf Erden, noch in den unendlichen Weiten des Universums. Ich bin bedeutsam und mit Gaben und Passion für das menschliche Sein auf diese Welt gekommen.

Es ist jetzt die Zeit, meine Medizin zu leben, mein Licht und meine Stärken zu verkörpern. Ich verschenke mich, teile das, was mich im Wesenskern ausmacht. Das ist mein Beitrag auf Erden.

IMPULS 3 Meinen Kindheitserinnerungen auf der Spur

*Ich begeben mich in meine Kinderschuhe, reise gedanklich
in jene Zeit zurück, als mein Leben noch „in Ordnung“ war.*

Notiere und skizziere

ARCHIGAI
Urvertrauen &
Leichtigkeit

1. Was habe ich als Kind gerne gemacht?
2. Wie hat sich das Leben angefühlt?
3. Wie habe ich mich gefühlt?
4. Was hat mich begeistert?
5. Was wollte ich unbedingt machen,
wenn ich einmal groß sein würde?
6. Welchen Berufswunsch hatte ich als Kind?
7. Wie hatte ich mir meine Zukunft vorgestellt?

IMPULS 4 Das Geschenk der Glückseligkeit und die Unbedarftheit des Inneren Kindes nutzen

Ist es nicht eines der größten Ziele des Menschen, glücklich zu sein? Glückseligkeit bedeutet angekommen sein im Leben, bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, ohne Erwartung und ohne Bedingung. Beide Qualitäten lehrt uns das Innere Kind. Wenn du in einer bewussten Beziehung zu deinem Inneren Kind stehst, bist du mit ihm in Balance.

Als Erwachsener ist es dir möglich, deinem Inneren Kind Trost und Halt zu geben. Das Innere Kind will gesehen werden, wissen, dass es mit dem Schmerz, der ihm zugefügt wurde, nicht alleine ist. Wenn du diesen Part übernimmst und Emotionen aus dem kindlichen *Ich* weder unterdrückst, noch dich voll und ganz von den überwältigenden Gefühlen einnehmen lässt, führt dich dein Inneres Kind zurück in die Unbeschwertheit und Glückseligkeit, in die Naivität des Nicht-Wissens.

Das Innere Kind lehrt dich Erwartungslosigkeit und Bedingungslosigkeit. Auch schenkt es dir Leichtigkeit und Gegenwartspräsenz. Wenn du deinem Inneren Kind auf gleicher Augenhöhe begegnest, bereichert es dich. Das Leben eines Erwachsenen darf auch leichtfüßig sein, sich von Zeit zu Zeit kindlich anmuten. Lass dich von deinem Inneren Kind verführen und sei „unvernünftig“. Durchbrich die selbst auferlegten Rahmen der Strenge und Ernsthaftigkeit deines Erwachsenseins.

Nimm dir bewusst Tage oder Stunden Zeit,
in denen dein Inneres Kind die Führung
im Alltag übernimmt.

Notiere und skizziere

ARCHIGAI
Urvertrauen &
Leichtigkeit

1. Was macht mich heute glücklich?
2. Was bringt mir die Unbeschwertheit des Seins zurück?

Geh barfuß spazieren, geh zum Eissalon und kauf dir zwei Kugeln von deiner Lieblingssorte. Mach das, was dir im Moment Freude bereitet und nicht das, was noch zu tun ist oder sich gehört. Bring dadurch Leichtigkeit und Lebensfreude in deinen selbst kreierte Ernst des Lebens.