



„Aliveness is Enlightenment“

Lebendigsein ist Verwirklichung

oder:

„weg mit allem was dich kleinhält oder umbringt“

Verwirklichung bedeutet andauernden Zugang zu **allen** Ausdrucksmöglichkeiten der eigenen Lebendigkeit, der allumfassenden Natur, zu haben.

Das eigentliche Problem besteht darin, **nicht mehr lebendig zu sein**: ein offensichtlich leidvolles Resultat nach vielen Anpassungsversuchen und einem Haufen von Maßnahmen wie Belehrungen, Einschüchterungen, Beschämungen, Drohungen, Kränkungen, Entmutigungen, usw. .

Um wieder Zugang zur Fülle aller Möglichkeiten zu erhalten, ist es nötig sich nicht mehr zufrieden zu geben mit dem reduzierten Maß, und daran zu arbeiten, aus der „Totenstarre“ zu erwachen.

Stell Dich nicht länger tot, blind, dumm, usw. - auch wenn das in deiner Vergangenheit die scheinbar einzigen Möglichkeiten zum Überleben waren.

Merke alles, zweifele sogar Tabus an und sei bereit allem auf den Grund zu gehen. Verlange danach und entdecke so neue Ebenen und Facetten deiner Lebendigkeit. Es ist Zeit dich selbst zu fördern und wertzuschätzen, auch wenn es andere verunsichert.

Beende die Strategie des Abwartens, die nie erfolgreich war und dennoch, absurderweise, immer wieder eingesetzt wurde; verzichte auf Absolution und Erlaubnis – autorisiere dich selbst.: zu kommen und zu gehen, dich umzuentcheiden, dir eigene Fehler und Unanständigkeiten zu verzeihen und zu verändern was für dich nicht mehr passt. Kooperiere mit dem Leben durch deine Bereitschaft von allem was es an dich heranträgt berührt zu werden. Dann geschieht Wachstum und Erweiterung.

Nimm wahr wie es **jetzt** ist – nimm dich an wie du jetzt bist. Wende dich allem zu, was auftaucht. Wenn du dich dem Lebendigsein nicht mehr entziehst, lösen sich allmählich starre Muster des Denkens und Fühlens auf und du wirst wagen du selbst zu sein. Fürchte dich nicht vor dem Schmerz, vor der Angst, vor der Ablehnung, dem Unverständnis, vor dem Glück, vor dem Sichtbarwerden.... .

Das eigene Herz leistet die Alchemie und transformiert dich durch seine zulassende Kraft der Offenheit, seine Bereitschaft alles, alles, alles zu fühlen, selbst wenn es dabei zu zerbrechen scheint.

Um Begrenztheit zu überwinden müssen wir zulassen, dass unser Herz so weit wird, dass unser konzeptionelles Ich dahinter verschwindet. Der an alte Idee gebundene Jemand, dein altes Selbstbild zerbröckelt, ein Niemand taucht auf, wie ein unbeschriebenes Blatt, und ein wahrhaftiger, neuer Jemand wird erstmalig möglich, sich frisch ereignend ohne Vorgaben, von Moment zu Moment. Fange an neue Erfahrungen mit brachliegenden nie genutzten Aspekten deiner reichen Ausdrucksmöglichkeiten, dein Potentialreservoir zu riskieren.

Lass dich nicht länger zurückhalten von skeptischen Zeitgenossen und Kleingeistern, zu erforschen und auszuprobieren, was es für dich bedeutet deine authentische Natur zu verwirklichen.

Wenn du es wagst, total lebendig zu sein, wird ein Öffnungsprozeß für alle Erfahrungsweisen deiner selbst in Gang kommen.

Das bedeutet jeden einschränkenden Vorwand zur Vermeidung der eigenen Totalität aufzugeben.

Alles taucht aus der allumfassenden Quelle der Lebendigkeit auf: Freude, und Ärger, Liebe und Hass, Mut und Furcht. Sobald wir in der Lage sind, alle Erfahrungen, die sich durch die Umstände unseres Lebens ereignen, in uns selbst auf unterschiedlichen Ebenen (emotional, körperlich, geistig,...) zuzulassen – „Fleisch werden zu lassen“ durch eine Form des Durchlebens, werden wir unsere Totalität erforschen, unsere Meisterschaft, die Verwirklichung dessen, was sich nur durch unsere Einzigartigkeit in empfangender Verbindung mit der Quelle realisieren kann.

Wenn wir ein kleines Kind beobachten, ist sofort klar, das es pure Lebendigkeit **ist**, aber mit jedem Tag verringern sich seine vitalen Möglichkeiten (selbst in einem wohlwollenden Kontext) durch alle einflußnehmenden Faktoren: Einschränkungen, Beschneidungen, Korrekturen, Vorschriften und Verbote dämmen

den kraftvollen Flusslauf der kindlichen Lebendigkeit ein, ggf. bis nur noch ein begradigtes tröpfelnden Rinnsal übrigbleibt. So ergeht es mehr oder weniger jedem Kind und erwachsen geworden bleibt uns nichts anderes übrig, als uns der eigenen traurigen Reduktion bewusst zu werden und das Leid über verlorene Kreativität zu empfinden und als Motor zu nutzen, um zurückzugewinnen was unsere Ganzheit komplettiert. Das ist ein verantwortlicher Umgang mit dem eigenen Leben, mit dem was uns zur Verfügung steht, selbst wenn die eigene Geschichte schlimm war. Statt sich im Opferstatus einzunisten und kostbare Lebenszeit durch nicht enden wollende Anklagen gegen frühere Täter zu vertun gilt es die eigene einzigartige Selbstentfaltung anzustreben, verbündet mit den Mächten die größer sind als wir. Kein Mensch ist „ungeschoren“ davongekommen – also liegt es an jedem Einzelnen etwas aus den verbliebenen Möglichkeiten zu machen und sich einen

Zugang zum gesamten Potential zu erarbeiten.

Das Universum dehnt sich unentwegt aus, sagen die Wissenschaftler. Als Teil von ihm haben wir gar keine Wahl uns nicht zu entwickeln, im Gegenteil, wir bringen uns durch Widerstand gegen das Wachstum um.

Solange wir atmen ist Integration und damit Expansion möglich.

Anzunehmen was ist und etwas daraus zu machen, ist die Voraussetzung für den Wandel... Und das was uns geblieben ist, trotz harter Kämpfe und gelegentlichem Schiffbruch, ist in der Regel viel, auf dem wir auch aufbauen können.

Arbeitswege: Prozessverläufe, struktureller und energetischer Art, die sich aus Aufstellungen und Konfrontationen ergeben. Experimentelle Offenheit und die Bereitschaft sich vom Prozess führen zu lassen, ermöglichen lösungsorientierte, antwortgebende Seelenbewegungen.

Alle Arbeitsansätze haben sich als gegenseitig ergänzende Vorgehensweisen bewährt, um zurückzufinden zum ursprünglichen Potential, zur Essenz, denn hier liegt der Schlüssel für anhaltende Zufriedenheit.