

Mutiges Träumen, Wie Schamanen Realitäten erträumen

Alberto Villoldo, Goldmann Arkana

Zusammenfassung

„Denn letztendlich ist das Leben nichts anderes als ein Traum, und die Welt ist, was wir durch unsere Gedanken und Vorstellungen ins Dasein hineinträumen“, Villoldo.

Aus der Sicht des Rezensenten, der vorliegenden Zusammenfassung:

Wie läßt sich dieses Buch in unser westliches Weltbild einordnen?

Das schamanische Weltbild folgt, soweit es in diesem Buch sichtbar wird, dem uns bekannten konstruktivistischen Modell.

Das heißt, dass wir unsere Welt über unsere Sinneswahrnehmungen auf Basis unserer früheren individuellen und kollektiven Erfahrungen, die wie Filter oder Schablonen wirken, wahrnehmen und so unsere Wirklichkeit sozusagen konstruieren.

Eine einzige Realität oder eine allgemein gültige Wirklichkeit gibt es demnach also nicht.

Villoldo beschreibt den Vorgang, wie nach dem schamanischen Weltbild die Wirklichkeit in unser Dasein kommt und wie dieser Vorgang zum Wohl des Einzelnen und der Gesellschaft optimiert werden kann.

Das Schamanische Modell beinhaltet auf seine charakteristische Weise – zum Beispiel unter Verwendung von Tiernamen - Elemente, die uns aus der Philosophie, Psychologie, Psychotherapie, Morallehre, Quantentheorie und den Religionslehren bekannt sind.

Die Schlange steht fürs Körperliche/Intuitive, der Jaguar für die Gedanken/Emotionen und das Intellektuelle, der Kolibrie ist die Metapher für die Seele und der Adler steht für das Universum und den Spirit.

Zum Titel des Buches:

Das „Träumen“ wird als Metapher für unseren Konstruktivismusbegriff verwendet und unter „mutig“ versteht Villoldo konsequentes visionäres, kreatives, wertorientiertes, authentisches Vorgehen, Denken und Handeln.

Über den Autor:

Alberto Villoldo ist kubanischstämmiger US-Amerikaner, in seinem ursprünglichen Beruf medizinischer Anthropologe, der sich von indigenen südamerikanischen Schamanen ausbilden ließ und auch das Gedankengut des asiatischen und australischen Schamanismus in sein Werk einfließen läßt.

Er gründete das „Labor für biologische Selbstregulation“ in San Francisco (welches sich der Erforschung psychosomatischer Gesundheit und Krankheiten widmet) und leitet die „Four Winds Society“, deren Ziel es ist, Menschen durch Energiemedizin und Seelenrückholung zu heilen.

Verwendungszweck dieser Zusammenfassung:

Villoldos Buch umfasst 285 Seiten mit 12 Übungen.

Um praktischen Nutzen aus dem Buch zu ziehen, ist der Zeitaufwand erheblich.

Die Zusammenfassung verkürzt den Leseaufwand auf 26 Seiten, wobei durch die Seitenhinweise der Volltext leicht auffindbar wird.

Durch ein Weniger an Zeitaufwand fürs Lesen der Methode, soll ein Mehr an praktischer Umsetzung erreicht werden. Der Übersichtlichkeit wegen, wurden, dort wo es sinnvoll erschien, die Texte und Übungen durch Punktationen stärker strukturiert.

Aus dieser Zusammenfassung heraus, wurde für Trainingszwecke ein Praxis-Manual und ein Übungen-Manual erstellt, das bei Interesse angefordert werden kann.

Wert des Buches:

Den Rezensenten fasziniert der grosse Bogen, der gespannt wird und die Struktur:

- Bewusstseins Ebenen
- Verhaltensmodelle
- Lebenskonzepte
- Schöpfungsmodelle
- Physikalische-, philosophische-, religiöse Weltbilder
- lebensbegleitende Vorbereitung auf den Übergang ins Jenseits
- Handlungs- und Übungsanleitungen,

des Buches bzw. der Lehre und wie diese(s) zur persönlichen Anwendung handhabbar gemacht wird.

Dieser Bogen fehlt üblicherweise, weil einschlägige Sachbücher zumeist entweder auf Spezialthemen oder auf Allgemeinthemen fokussieren.

Als wohltuend wird empfunden, dass trotz der Themen, sich kein für nüchterne LeserInnen, unangenehmer, befremdlicher Esoterikjargon breit macht.

Das Buch macht Lust auf mehr, von Villoldo zu lesen.

Das Villoldo-Prinzip für „Eilige“ LeserInnen

Unser physischer Körper (Hardware) ist von einer Aura, hier Leuchtendes Energiefeld (LEF) genannt, umgeben. Das LEF fungiert als Software und beeinflusst bzw. formt unsere Gedanken, Gefühle, Vorlieben, das Verhalten, und das Phänomen, wie wir andere Menschen in unser Leben ziehen.

Es enthält auch Nichtaufgelöstes, wie unsere karmischen Lasten und die Nichtverarbeitung persönlicher Geschichten, welche als dunkle Flecken im LEF als Albtraum auf uns wirken und über den Tod hinaus bestehen bleiben.

Das LEF konfiguriert sich über 4 Symbole: Schlange, Jaguar, Kolibrie und Adler, die unsere Bewusstseins Ebenen bilden.

Die Schlange steht fürs Körperliche/Intuitive, der Jaguar für die Gedanken/Emotionen und das Intellektuelle, der Kolibrie ist die Metapher für die Seele und der Adler steht für das Universum und den Spirit.

Diese 4 Ebenen werden über das Wachbewusstsein, die Tagtrance, den Traum und den traumlosen Schlaf zugänglich gemacht.

Die Schamanen meinen, dass auch unser Wachbewusstsein eine spezielle Art des Träumens ist.

Während uns der Zugang zum Schlangen- und Jaguarbewusstsein zumindest vorstellbar erscheint, wird der Zugang zum Kolibri- und Adlerbewusstsein durch eigene Techniken der Symbolebildung über Dichtung (Haikus) und Traumerleben geübt und praktiziert.

Unsere Wirklichkeit ist einerseits eine kollektive, auf Basis der Archetypen, die wir verinnerlicht haben und eine individuelle, je nachdem, was wir mit unserer LEF sonst noch ins Dasein träumen.

Ziel der Schamanen ist es also, „mutig“ Albträume zum Verschwinden zu bringen und „mutig“ mit schönen „Träumen“ für sich und andere eine angenehme Wirklichkeit ins Dasein zu träumen.

Unsere Albträume entstanden aus Opfer-, Täter-, Retterrollen, die Villoldo prototypisch für alle, aus den 3 Geschichten: König Midas (ich habe nicht genug,...); Junger König der Löwen (meine Zeit wird kommen (bzw. ist vorbei)); Aschenputtel (ich bin benachteiligt,...) ableitet.

Nach der Transformation dieser „Alten“ Geschichten, durch **4 Arten des Mutes** , träumen die Schamanen „Neue“ Geschichten.

Die 4 Arten des Mutes sind analog zu den 4 Tiersymbolen:

Der Adlermut öffnet uns für wirklich neue Ideen, die uns vom Spirit eingegeben werden.

Der Kolibrimut ermöglicht es uns, unsere Absicht mit unserem Traum in Einklang zu bringen.

Der Jaguarmut ermöglicht uns, durch den moralischen Mut, uns für Menschen und Umwelt einzusetzen.

Mit dem emotionalen Mut können wir ehrlich zu uns und anderen sein und ein integriertes Leben führen.

Über den intellektuellen Mut können wir den Status quo in Frage stellen, ein dogmatisches Denken ablehnen und auf unserer Kreativität bestehen.

Der Schlangenmut ermöglicht erfolgreich intuitives Handeln bei schwierigen Situationen.

Für das Träumen „Neuer“ Geschichten für eine bessere Welt, üben sich die Schamanen in den 3 Disziplinen:

Übe dich in Wahrhaftigkeit, Säubere deinen Fluss, Sei jeden Augenblick bereit zum Sterben.

Sie praktizieren dabei:

das Nichturteilen, die Transparenz (wie bin ich ohne Fassade), **Achtsamkeit, übe Schönheit, entsinne dich deines Mutes und beseitige damit den Müll aus deinem Leben, nutze deine Superkräfte, nimm Abschied von deinen Rollen, übe dich in Vergebung.**

Hilfreiche Übungen sind weiters:

das Lösen karmischer Fesseln und energetischer Bande, das Schreiben einer Heldengeschichte, die Fähigkeit zu mutigem Träumen entwickeln, auf Symbole der Grandiosität verzichten, die Schatten zu sehen, den perfekten Tag zu üben, das Schreiben der eigenen Trauerrede.

Copyright:

Im Buch sind zwar (überraschenderweise) keine Klauseln zu finden, die auszugsweises Wiedergeben explizit untersagen oder an eine Genehmigung des Verlages binden.

Es sagt aber das normale Empfinden, dass eine kommerzielle Weitergabe oder Anwendung dieser Zusammenfassung nicht statthaft ist.

Wenn Sie diese Zusammenfassung persönlich benützen, dann bitte nur, wenn Sie auch das Buch dazu erwerben.

Beginn der Zusammenfassung, Einleitung (S9ff)

Macht über die „Wirklichkeit“

Jeder von uns träumt die Welt ins Dasein, ob wir es wissen oder nicht. Wenn wir nicht wissen, dass wir zusammen mit dem Universum die Macht haben, die Wirklichkeit zu erschaffen, entgleitet sie uns, und unser Traum wird zum Albtraum.

Der Kosmos ist so beschaffen, dass alle deine Visionen von dir und der Welt Wirklichkeit werden.

Sobald du erwachst und dir deiner Macht bewusst wirst, trainierst du die Muskeln deine Mutes und kannst mutig träumen.

Du kannst dich von einschränkenden Überzeugungen lösen und deine Ängste hinter dir lassen.

Du kannst anfangen, dir einen wahrlich originellen Traum auszudenken, der in deiner Seele entspringt und in deinem Leben Früchte trägt.

Quantenwelt

Wenn du mutig träumst, kannst du aus der Quelle der Quantensuppe des Universums schöpfen, in der alles schlummert und alles möglich ist.

Die Physiker wissen, in der Quantenwelt werden die Dinge erst dadurch wirklich, dass man sie beobachtet.

Die einzelnen Energiepakete, die sowohl aus Materie als auch aus Lichtteilchen bestehen, die sog.

Quanten, sind weder hier noch da. Sie befinden sich so lange überall in Raum und Zeit bis der Mensch beschließt, Notiz von ihnen zu nehmen. Auf diese Weise locken wir sie aus dem Netz der unendlichen Möglichkeiten und verdichten sie zu einem räumlich und zeitlich fixierten Ereignis.

Schöpfungsprozess

Die gesamte Schöpfung besteht aus dieser kreativen Matrix. Die Traumzeit durchdringt Materie und Energie. Sie verbindet alle Wesen.

Die Macht zu träumen entspricht somit der Macht, sich am Schöpfungsprozess zu beteiligen.

Beim mutigen Träumen stellst du fest, das deine Probleme dich weder erdrücken noch dein Leben beherrschen.

Natürlich sind die Schwierigkeiten, die du zu bewältigen hast real. Trotzdem hast du die Wahl, ob du eine Heldensaga oder eine Leidensgeschichte, die dir die Kraft raubt, daraus machen wirst.

Opferrolle

Dir wird klar, dass du die Opferrolle ablegen kannst und dass du dich von deinen Rachegefühlen lösen kannst.

Du kannst wählen, das Gewünschte zu bekommen oder kannst deine Gründe behalten, weshalb dies unmöglich sei.

Der erste Schritt zu einem neuen Traum besteht darin, sich eine neue Geschichte einfallen zu lassen, in der du nicht die Opferrolle spielst.

Wie du erkennst, das du einen Albtraum lebst (S17ff)

Wenn wir uns nur noch darum bemühen, den Alltag zu überstehen und unser Leben auf eine Weise zu gestalten, von der unser Verstand meint, es müsste uns glücklich machen, kann das zu Verwirrung führen. Die Beziehung zerbricht, das sorglose Leben endet, und die Rechnungen stapeln sich. Oder wir betrachten die erworbenen Statussymbole und fragen uns, warum sie uns nicht glücklich machen. Unsere Formel für Glückseligkeit entpuppt sich als Rezept für ein bestensfalls banales und schlimmstenfalls leidvolles Leben.

Unser Traum wird zum Albtraum, der eigentlich ein kollektiver ist.

Der Mangel an Originalität ist typisch für den kollektiven Albtraum.

Wir brauchen Mut, um zugeben zu können, dass unser Handeln nicht die gewünschten Erfolge bringt.

Solange wir uns nicht von den Träumen und dem Wunschenken lösen, die uns in den Albtraum geführt haben, werden wir ihn in der einen oder anderen Form wieder neu erschaffen.

Sisyphos

Der neue Partner ist wieder zum Verzweifeln oder wir landen nach einem Arbeitsplatzwechsel wieder in einem Büro, in dem die Rangeleien im Vordergrund stehen.

Du kannst sehr wohl diese sinnlosen Bemühungen einstellen und dich von dem Gefühl befreien in einem Albtraum gefangen zu sein, doch dazu musst du deine Wahrnehmung der Wirklichkeit radikal verändern. Du musst die Macht wiedererlangen, kühn und mutig zu träumen, während du dir deines Weges durch die Unendlichkeit bewusst bist.

Nur so kannst du dich leicht und mühelos von der Angst lösen, die dich in deinen ganz persönlichen

Albträumen gefangen hält.

Wie man ein sinnerfülltes Leben ins Dasein träumt (S22ff)

Mythen

- Materielle Sicherheit macht glücklich.
- Verschieben auf die Zukunft: Ich werde mein Leben ändern, wenn später.....
- Vertrauen auf „schnelle“ oder lineare Lösungen. ZB. Schul-, Jobwechsel, Biosprit,...

Einer der Gründe, warum wir zu schnellen Lösungen greifen, statt mutig was Neues zu erträumen, ist die irriige Annahme, mutiges Handeln erfordere Opfer.

In Wirklichkeit kostet uns die Feigheit viel mehr: Sie kostet uns unsere Überzeugungen, Prinzipien, Hoffnungen und Träume.

Finde also heraus, wie du den Mut zum Träumen findest.

Der Mut der Seele (S25ff)

Das Wort Courage (= Mut) geht auf lat. cor zurück, was **Herz** oder **Seele** bedeutet.

Obwohl ein Traum nicht aus Sätzen sondern aus Visionen, Instinkten und Gefühlen besteht, läßt er sich in Worte fassen. Hier ein paar Beispiele:

Ich möchte mein Leben genießen und Freude an meinen Kindern haben.

Ich möchte mich im Büro ganz meiner Arbeit und zu Hause ganz meiner Familie widmen.

Ich möchte das Leben eines Abenteurers führen, meine Möglichkeiten testen und meinem Herzen folgen.

Ich möchte etwas in der Welt bewirken und lasse mich dabei vom Universum führen.

Im Gegensatz zu Sehnsüchten, Hoffnungen, Zielen können diese Affirmationen in jedem Augenblick Wirklichkeit werden, indem du sie in deinem **Herzen** bewahrst.

Seelischer Mut erhebt uns dabei über kleinliche menschliche Gefühle und verhilft uns dazu, dass wir authentisch leben, unsere Wahrheit verkünden und die Regeln brechen – selbst wenn es peinlich und unangenehm ist.

Der seelische Mut macht es uns möglich, in den kleinen Momenten des Lebens Position zu beziehen, statt auf die große Gelegenheit zu warten, in der wir zum Helden werden.

Beispiel Rosa Parks, Montgomery Busboycotts, 1955.

Vom Albtraum zum Traum (S31ff)

Wie man dem Albtraum entkommt (S33ff)

Raus aus der Apathie (S35ff)

Apathie ist das **Gegenteil von Mut. Sie macht uns so feige, dass wir leidenschafts- und ziellos wie Gespenster durchs Leben schweben.**

Wir jammern über alles, was in der Welt und in unserem Leben im Argen liegt, und merken nicht, dass wir durchaus was ändern könnten, und suchen erst gar nicht danach.

Mit einem solch mutlosen Leben erschaffen wir einen Albtraum, den wir freilich nicht als solchen erkennen.

Apathische Menschen haben endlos viele Ausreden für ihre Untätigkeit.

Genau wie im Schlaf kannst du einen albtraumhaften Wachzustand in dem Moment ändern, indem du dir seiner bewusst wirst.

Allerdings musst du wissen, dass Willenskraft und Glaube alleine nicht genügen.

Du musst in deinem Inneren eine neue Wirklichkeit erträumen, dann werden sich die äußeren Ereignisse allmählich deinen inneren Veränderungen anpassen.

Wenn du mutig träumst und im Einklang mit dem Wunsch deiner Seele nach Frieden, Sinn und Glück lebst, stellst du fest, dass du, völlig unabhängig vom äußeren Geschehen, Freude und Erfüllung empfindest.

Du fühlst dich nicht mehr im Albtraum gefangen.

Unsere ganz persönlichen Albträume (S39ff)

Unser physischer Körper wird von einem leuchtenden Energiefeld (LEF), einem Lichtkörper, wie mit einer zweiten Haut umgeben.

Karmische Lasten, die Verarbeitung oder Nichtverarbeitung deiner persönlichen Geschichten (Mutter, Vater, Lehrer ist an allem schuld), kann man im LEF als dunkle Abdrücke wahrnehmen.

Dein LEF formt deine Gedanken, deine Gefühle, dein Verhalten, was wiederum drüber entscheidet, zu welchen Menschen du dich hingezogen fühlst.

Letzten Endes verleihen dir die in deinem LEF verschlüsselten Informationen Neigungen zu einem bestimmten Beruf, zu einem bestimmten Typ Chef usw..

Zudem legen sie fest, welche Themen in der Beziehung zu deinem Partner zum Vorschein kommen werden.

Das LEF ist das Werkzeug mit dem du die Welt ins Dasein träumst. Es besteht aus Licht und Schwingung und erzeugt alles, was du in deinem LEF in Schwingung versetzt, auch in der Außenwelt.

Flecken im LEF, also nicht aufgelöste Dinge, bleiben wie ein Albtraum, auch über den Tod hinaus.

Schamanen heilen karmische Wunden mit speziellen Techniken (Illuminationsprozess, Das geheime Wissen der Schamanen, Villoldo).

Die DNS ist die Hardware, die für die Proteinsynthese zuständig ist und so den Körper schafft.

Das LEF ist die Software, von der das System die Anweisungen erhält.

Wenn wir das LEF reinigen, sind wir nicht mehr verdammt, die gleichen Gebrechen zu bekommen wie unsere Vorfahren.

Doch unabhängig von unserem genetischen Erbe, können wir verhindern, dass es uns krank macht oder uns in individuelle Albträume hinein zieht.

Dazu müssen wir das LEF heilen, indem wir uns bemühen:

- ein wahrhaftiges Leben zu führen
- unseren Fluss zu säubern und
- jeden Augenblick zum Sterben bereit sein.

Unser kultureller Albtraum (S42ff)

Zu unseren individuellen Albträumen gesellen sich noch die kulturellen des Materialismus und Konformismus.

Wir wollen nicht darüber nachdenken, ob uns der Lebensstil, der uns kulturell suggeriert wird, glücklich macht.

Wenn die Aufwärtsdynamik ins Stocken gerät, der Ehepartner geht, die Arbeit zur Hölle wird, eine gesundheitliche Krise da ist, fühlen wir uns wie Versager.

Wir messen uns an unseren Leistungen, statt uns auf unser emotionales, spirituelles Wachstum zu konzentrieren und den Lern-, Entdeckungs- und Reifeprozess zu genießen.

Das Problem ist, wir sind ganz auf unsere Probleme konzentriert. Wir verwenden unsere ganze Energie darauf, uns zu sorgen, über unsere Schwierigkeiten nachzugrübeln, und zu versuchen, sie in Ordnung zu bringen.

Statt dessen sollten wir uns auf eine höhere Wahrnehmungsebene begeben, damit wir mutig eine Welt ersinnen können, in der es nicht mehr von Problemen wimmelt- und diese Welt dann tatsächlich ins Dasein träumen.

Wenn wir von einer höheren Bewusstseinsstufe handeln, sehen wir keine Probleme mehr, sondern nur noch Situationen, die nicht gut oder schlecht, sondern einfach nur da sind.

Dabei erkennen wir, dass jede Situation eine Chance bietet. Wir müssen sie nur von einer anderen Bewusstseinsstufe aus betrachten.

Wenn wir seelischen Mut besitzen, definieren wir uns nicht über materielle Güter, Ruhm, gesellschaftliche Stellung- und können all das dennoch genießen.

Unser Vorbild sind die Lilien auf dem Felde, die weder arbeiten noch spinnen und trotzdem in Herrlichkeit und Fülle gedeihen.

Wir widmen uns der Sehnsucht unserer Seele, das meiste aus unseren Gaben und Talenten zu machen und eine bessere Welt mitzuerschaffen.

Wir träumen die Welt ins Dasein, in der wir leben wollen.

Doch unsere Träume sind nicht mehr Ziele, nach denen wir streben, sondern werden allmählich zu einer Art zu leben.

Sie entspringen nicht mehr der Angst, der Knappheit und dem Mangel, sondern der Liebe und der Fülle. Und obwohl die Träume unserer Seele unsere individuellen Bedürfnisse befriedigen sollen, dienen sie der ganzen Welt.

Nichtschöpferische Träume (S47ff)

Im Gegensatz zu heiligen Träumen sind selbstgesteckte Ziele meist nicht sonderlich kreativ.

Die meisten Menschen stellen die Erwartungen:

- ihrer Kindheit,
- der Medienherrschaft und
- des Konformismus

nicht in Frage.

So werden wir ängstlich und fürchten uns davor, auszubrechen und etwas wirklich Neues zu tun.

Selbsterfüllende Prophezeiungen (S51ff)

Wenn wir nicht erkennen, dass wir an der Erschaffung der Wirklichkeit teilhaben, halten wir unsere persönlichen und kulturellen Alpträume am Leben.

Dann werden unsere unbewussten Überzeugungen, die häufig in der Angst und nicht im Mut wurzeln, zu selbsterfüllenden Prophezeiungen, und wir erkennen nicht, welche Macht unsere positiven wie unsere negativen Erwartungen haben. (Rosenthal/Jacobson, Intelligenztest an Schulkindern, San Francisco)

Den meisten Menschen wird von den Eltern oder der Gesellschaft ein bestimmtes - positives oder negatives - Schicksal aufgezwungen. Wenn wir diese Überzeugungen verinnerlichen, entwickeln wir uns zu einer Ausgabe der Person, die zu sein von uns erwartet wird. Dabei spielt es keine Rolle, ob sich das mit unserem Wesen und unseren Wünschen deckt.

Die Menschen, die sich gegen die Eltern oder die Gesellschaft auflehnen, bleiben aber trotzdem in der Dynamik (gewöhnlich Mitte Zwanzig resignieren wir das erste Mal) hängen, wenn sie nicht kreativ sind. Wenn man ständig reflexartig rebelliert, ist das nur eine andere Spielart des Alptrahms.

Wir bleiben in einer Sackgasse hängen, aber wir machen weiter wie bisher und hoffen, irgendwann würde alles anders.

(Pointierte Definition des Wahnsinns: „Immer wieder das Gleiche tun und auf andere Ergebnisse hoffen“) Damit wir mit offenen Augen und offenem Herzen eine Vision finden und mit **mutigen Träumen** an einer neuen Wirklichkeit mitwirken können, müssen wir uns von den Erwartungen unseres kulturellen Alptrahms befreien.

Sonst manifestieren wir immer wieder dieselben Verletzungen und ziehen immer wieder Menschen und Situationen an, die uns drängen, endlich unser Karma zu heilen.

So kannst du eine neue Wirklichkeit miterschaffen (S54ff)

Beim Träumen liegt das Geheimnis darin, dass wir uns nicht einfach nur einen neuen Arbeitsplatz, ein neues Auto oder einen neuen Partner konzentrieren. (5 Jahre später haben wir die gleichen Probleme). Wir können uns nicht nur mit einem Ausschnitt beschäftigen, sondern müssen eine völlig neue Welt erträumen.

Wenn du von einer neuen Welt träumst, krierst Seite an Seite mit dem Universum.

Es mag sein, als sprächen alle Beweise gegen ein Mitspracherecht des Einzelnen bei seinem Schicksal.

Wir können annehmen, was das Schicksal uns bringt, oder unsere Wahrnehmung verändern.

Wichtig ist, dass Veränderungen zu unserem Vorteil, auch zum Wohle aller dienen.

Wir müssen die Verantwortung für die von uns bewirkten Veränderungen übernehmen.

Wir müssen aufpassen, was wir uns wünschen, denn wir erschaffen, was wir träumen.

Wirklichkeit und Wahrnehmung (S57ff)

Auf der Quantenebene hängt die Realität von der Beobachtung ab.

Wir können uns als Opfer sehen oder als einer/eine, der/die Hindernisse überwindet

Die Drehbücher unserer Alpträume (61ff)

Unser Verstand fügt Fakten unseres Lebens automatisch zu Geschichten zusammen.

Die Art und Weise, auf die wir unsere ganz persönlichen Geschichten erzählen (Drehbücher), hat einen großen Einfluss auf unser Selbstbild und unser Verhalten.

Schlechte Drehbücher machen uns zu Sklaven.

Gefangen in den 3 Archetypen (S62)

Niemand wird als Pessimist geboren.

Als wir heranwachsen, verfangen wir uns unbewusst in einer von 3 archetypischen Geschichten:

- König Midas
- König der Löwen
- Aschenputtel,

die allesamt Freude verhiessen und am Ende nur Leid brachten.

Sobald wir erkennen, dass wir nach einem der archetypischen Drehbücher leben, können wir es verwerfen und mit einer neuen Geschichte noch einmal von vorne anfangen.

Aber zuerst müssen wir uns eingestehen, wie sehr sich unsere Vorstellung davon, was uns Glück und Erfüllung bringt, mit einem dieser Märchenarchetypen deckt.

Die Geschichte von König Midas. Sie wird zum Alptraum mit dem Titel „Ich habe nicht genug“ Midas erweist dem Gott Dionysos einen Gefallen und kann sich was wünschen. Dionysos gilt als Gott des Überflusses aber auch als Hüter der Mysterien, der Kreativität, Spiritualität und der heiligen Ekstase. Midas wünscht sich, alles was er anfasse, solle Gold werden (somit keine spirituelle Gabe). Das Ergebnis war, dass Midas trotz seines Reichtums einsam und unbefriedigt war, weil alles, was er angriff zu Gold

wurde und sich so die anderen, und er sich selber auch, vor ihm (sich) fürchtete.

Auf Rat seiner Tochter bittet Midas Dionysos ihn von seinem Fluch zu befreien. Der Gott weist ihn an in einem heiligen Fluss zu baden und seine Gabe dem Wasser zurück zu geben, damit sein Reichtum die Erde fruchtbar macht. Und als altem Mann gelingt es ihm endlich, sich an der Schönheit seines Königreiches zu erfreuen.

Die Midasgeschichte ist eine Metapher für das **Gefühl des Mangels**, das wir im Leben empfinden. Nichts und niemand kann die Leere in uns füllen, die aus der Überzeugung entstanden ist, wir hätten nicht genug (Geld, Schönheit, Jugend, Charme, Liebe, Macht,...).

Genau wie Midas gewinnen wir in unserer Jugend das Wohlwollen von Dionysos. Der feierfreudige Gott gewährt uns unsere Wünsche, wir leben uns aus. Aber irgendwann müssen wir erwachsen werden und reifen. Wir können nicht ein Leben lang weiter feiern.

Wer diese Veränderung zu langsam vollzieht, gerät in eine Abwärtsspirale aus Verfall und Niedergang, wenn die Party häßlich wird und wir uns weiter unsere Sinne mit Gütern und Arzneien betäuben.

Der Denkfehler liegt darin, dass wir glauben, wir könnten dieses „Problem“ des Mangels mit der Medizin des materiellen Überflusses beseitigen.

Statt dessen können wir uns wie Midas dafür entscheiden, ein Leben zu erträumen, in dem wir gut genug sind, um glücklich und zufrieden zu sein - ganz gleich, wie viel wir besitzen.

Um aus diesem Albtraum zu erwachen, musst du das schlechte Drehbuch ablehnen, das dir vorschreibt: „Wenn ichhätte, könnte ich für immer glücklich sein“.

Je länger und konzentrierter du an der Vision festhältst, dass du gut genug und von Fülle umgeben bist, desto leichter wird es dir fallen, deinen Traum auch in der materiellen Welt zu manifestieren.

Der König der Löwen und der Wiedergewinn der Macht (S67)

Der junge Löwe entgeht einer Verschwörung seines Onkels (der ihn töten und den Thron seines Vaters an sich reißt) und muss fliehen. Irgenwann vergisst er, dass er der Erbe eines Königreiches ist, bis ihn seine Geliebte findet und ihn an seinen gesellschaftlichen Rang erinnert. Der mittlerweile erwachsene Löwe kehrt zurück, fordert seinen Onkel heraus und holt sich sein Reich und seine Macht zurück.

Der Albtraum dieser Geschichte lautet: „Meine Zeit wird kommen“, „Das Leben schuldet uns was“, „Die Menschen (Welt) werden meine Bedeutung erkennen“. Wir verfallen dem Reiz der Großartigkeit und dem reinen Leistungsdenken. Wir vergessen, dass die Rolle, die das Leben für uns bereit hält, kreativer und spiritueller Art ist.

Wenn wir unser vermeintliches inneres Potenzial nicht verwirklichen, bleibt am Ende das Gefühl zurück: „Ich hätte was werden können“.

Wenn wir den Albtraum nicht durchschauen, konzentrieren wir uns ganz auf unsere Gegner, die wir glauben aus dem Weg räumen zu müssen.

Das Löwenmärchen wird aber in unserem Leben nicht Wirklichkeit und es kommt der Zeitpunkt - der kann schon in frühen Jahren kommen - wo wir sagen: „Ich bin zu alt, meine Zeit ist vorüber“.

Sie haben Angst, sich zu befreien und schöpferisch zu leben und Risiken einzugehen. Aber wenn sie dann doch aus dem Märchen ausbrechen, stellen sie fest, dass die kreativsten Tage noch vor ihnen liegen, egal wie alt sie sind.

Wir fühlen uns nicht alt, weil wir ein bestimmtes Alter erreicht haben, sondern, weil wir glauben, dass das Leben an uns vorbeigegangen sei.

Das Leben hält stets eine zweite, dritte, .. Chance bereit, doch wenn wir im Albtraum des Löwenkönigs gefangen sind, können wir das nicht glauben.

Statt der Frage „Ist es zu spät, ein leidenschaftliches, sinnerfülltes Leben zu führen“ die Frage „Wie kann ich heute damit anfangen“ stellen.

Aschenputtels gläserner Pantoffel (S72ff)

Aschenputtel ist fleißig und herzensgut und wird von ihrer Stiefmutter und Stiefschwester gequält.

Eine gute Fee befreit Aschenputtel über Umwege, bis der Prinz sie findet und wiederfindet, sie heiratet und Aschenputtel in Reichtum und Annehmlichkeit lebt.

Menschen halten sich für Aschenputtel, fühlen sich missachtet und misshandelt, hoffen aber auf den magischen Augenblick, wo der reiche Prinz (oder der gute Job) sie rettet.

Der Albtraum ist, dass der Prinz ausbleibt, der Prinz nichts taugt, der Mut fehlt den gläsernen Pantoffel anzuziehen....."Ich bin zu sehr verletzt, um Macht über mein Leben zu haben"

Reaktionen sind: die grausamen Anderen sind schuld, zerstörerische, schwächende Glaubenssätze, „bösesartiges“ Verhalten, um sich selber besser zu fühlen.

„Ich sehe zwar aus, als hätte ich Macht, in Wirklichkeit bin ich aber zu sehr verletzt, um mein Glück zu finden. Ich werde nur wieder alles vermässeln und mich ins Unglück stürzen“

So entkommst du (vermeintlich) einem Albtraum, in dem du ein ohnmächtiges Opfer bist (S75ff)

Menschen erleiden emotionale Verletzungen, denn der Schmerz gehört zum menschlichen Dasein.

Als Reaktion darauf ist die Opferrolle inzwischen allgegenwärtig geworden und erzeugt eine Kultur der Ohnmacht, die auf vielfältige Form zum Ausdruck kommt.

Wir vertrauen unsere Schwierigkeiten nahezu wildfremden Menschen an, damit sie verstehen, warum wir schwierigen Aufgaben nicht gewachsen sind. Die Selbsthilfe- und Therapeuteszene ist auch ein Ausdruck dessen.

Wir packen die Geschichte unserer Selbstverletzungen aus und halten sie den anderen unter die Nase.. Anschließend behaupten wir, unsere Geschichten seien die Rechtfertigung dafür, dass wir in Beziehungen Anspruch auf Mitleid, eine Sonderbehandlung und die Befreiung von Verantwortung hätten.

Wenn wir selbst unseren Teil zum Altraum einer vermeintlich unheilbaren Verletzung beitragen, verküppeln wir emotional, geistig und spirituell.

Wenn wir unseren Schmerz respektieren, trägt das dazu bei, dass wir unsere Stärken erkennen und wertvolle Lektionen lernen.

Die 3 Standardcharaktere: Opfer, Täter, Retter (S77ff)

Opfer brauchen **Täter** (Tyrannen).

Damit wir Mitleid mit uns haben können, müssen wir einen Tyrannen für unsere beklagenswerte Ohnmacht verantwortlich machen können – und wenn wir keinen entdecken müssen wir einen erfinden. Ist der Tyrann gefunden, müssen wir uns eine Möglichkeit der Rettung ausdenken.

Wir brauchen einen deus ex machina (**Retter**), der in unser Leben treten und alle unsere Probleme lösen kann.

Wir sehnen uns danach, von einem Vater, einem Traumprinzen oder einem mitfühlenden Engel gerettet zu werden.

Die Midas, Löwen- und Aschenputtlgeschichte enthalten jeweils die 3 Charaktere. Die Geschichten sind aus der Opferrolle gesehen geschrieben. Insofern sehen wir uns auch meistens als Opfer, allerdings wechseln wir auch die Rollen und werden zu Tätern und Rettern.

Die folgende Übung hilft dir, die drei Rollen zu erkennen, die du dir auf den Leib schreibst und zeigt dir, wie sinnlos die alten Geschichten vom Midas, König der Löwen und Aschenputtel sind.

Übung 1a : So findest du den Täter, das Opfer und den Retter in deiner Geschichte (S80ff)

- Notiere die Geschichte deines jüngsten Unrechtes mit den markanten Details.
- Gib der Geschichte einen Titel. Im Titel soll das Problem enthalten sein.
- Erstelle eine Liste, wo Opfer, Täter, Retter genannt werden.
- Mach dir klar, dass dieselbe Person in den unterschiedlichen Phasen der Geschichte unterschiedliche Rollen spielen kann.
- Gibt es jemanden, der weder Opfer, Täter, Retter ist?
- Mach dich mit dem Gedanken vertraut, dass das eigentliche Problem darin liegt, dass du deine Geschichte mit der Wirklichkeit verwechselst.
- Überlege, wie würdest du das Problem deiner Geschichte lösen
- Schlüpfst du dabei erneut in eine Opfer, Täter, Retter Rolle?
- Wenn ja, würdest du erneut ein weiteres Kapitel deines Altraumes schreiben
- Später wirst du in der Übung.. ein neues Drehbuch der Geschichte schreiben, wo weder du noch andere eine Opfer-, Täter-, Retterrolle einnehmen.

Übung 1b : So löst du karmische Fesseln (S82)

Die Geschichten an die du glaubst, werden zu lebendigen Alpträumen und machen dich blind für deine Macht zu träumen und zu erschaffen.

Sie bilden deinen karmischen Ballast.

Wie ein in Ketten gelegtes „Monster“, schleppst du die Last deiner Geschichte ständig mit dir herum.

Du erzählst den anderen, dem Therapeuten, dir selber, immer wieder dieselbe Geschichten.

Manchmal haben wir den Mut einen Schlussstrich zu ziehen, erschaffen aber in neuen Situationen dieselbe Sache neu.

Je öfter du die Geschichte erzählst, umso tiefer graben sie sich in deine Nervenbahnen.

Da nützt auch nichts, wenn wir unsere Sinneseindrücke ablenken und Freundin, Job, Chef,...tauschen

Du kannst deine karmische Fessel lösen, wenn du auf folgende Ausreden „....“ verzichtest:

- Meine Eltern waren sehr kritisch, deshalb kann ich mich nicht akzeptieren. „Ich bin nicht gut genug“
- Ich wurde diskriminiert und habe deshalb alle Chancen verpasst, mein Leben besser zu machen. „Ich bin alt, meine Zeit ist vorüber“.
- Ich kann nicht haben, was ich mir wünsche. „Meine Wunden sind zu groß, als dass ich mich selbst glücklich machen könnte“.

Der Vorgang:

- Du gibst deinem „Monster“ einen Namen (z.B. „Mein Bedürfnis meinem Ex.. klar zu machen, dass er blöd ist“).
- Dann befiehst du dem Monster aus deiner Psyche zu verschwinden.
- Du kannst aber das „Monster“ nur bannen, wenn du es durch was Neues, Mächtigeres ersetzt hast.
- Du schreibst ein neues Drehbuch, z.B. „Ich übernehme die Verantwortung, ohne die Last der Anderen zu tragen“. Ich spiele keine der 3 Rollen mehr.
- Du eruerst, was in dir aufsteigt, wenn das Problem eintritt, dann unterläßt du dein „Standard-“ Sicherheitsbedürfnis. Entwickle den Mut, deine negativen Erwartungen aufzugeben.
- Sei offen für dein neues Drehbuch und du erwachst aus dem Albtraum.
- Lasse dich überraschen, wie die Situation, die früher ein Problem war, diesmal anders abläuft.
- Nochmals, passe auf, spiele keine der 3 Rollen und veranlasse auch nicht die Anderen dazu

Tatsachen sind flüchtig (S88)

„Nichts währt ewig“. Wenn du dich damit vertraut machst, kannst du dich von dem beängstigenden Gefühl befreien, du wärst nicht in der Lage dein Leben neu zu erfinden oder deine Situation zu verändern.

Wir brauchen den Mut, die Geschichten und Erinnerungen loszulassen und zu akzeptieren, dass sich Menschen und Umstände verändert haben.

Denn dann lassen wir uns nicht sofort neue Ausreden einfallen, weshalb unsere Wünsche unmöglich in Erfüllung gehen können.

Energetische Bande (S89ff)

Wenn du an einer Geschichte festhältst, obwohl sich Fakten und Umstände geändert haben, erzeugst du sowohl Abdrücke auf deinem LEF (Leuchtenden Energiefeld) als auch energetische Bande zu den anderen Beteiligten des Dramas.

Energiestränge zwischen dir und Menschen mit denen du problematische Beziehungen hattest verbinden dich, auch wenn du die Beziehung schon beendet hast oder die Person gestorben ist und zwar solange, bis du das energetische Band gekappt hast.

Diese Bande können wie Magensonden sein, über die du weiterhin saure Milch der Wut und Bitterkeit zuführst.

Solche Bande können an dir zähren oder dich lähmen.

Übung 2: So löst du ein energetisches Band (S92ff)

1. Denke an die Person, die dir oder der du unrecht getan hast.
 - Atme tief ein und lasse beim Ausatmen deine Wut und alle Gefühle von Ungerechtigkeit, Scham, Selbstvorwürfen ziehen, die du möglicherweise empfindest.
 - Wiederhole diesen Schritt so oft wie nötig
2. Atme noch einmal tief ein und schicke beim Ausatmen deinen Segen an die Person und schicke Vergebung für alles, was er dir angetan hat.
 - Bitte sie im Geist, auch dir alles zu verzeihen, womit du sie verletzt oder ihr Unrecht getan haben könntest
 - Sag im Stillen: „Ich gebe dich frei und segne dich“.
 - Wiederhole auch diesen Schritt so oft wie nötig.
3. Der letzte und wichtigste Schritt besteht darin, dir zu überlegen, was du von diesem Menschen gelernt hast.
 - Was wollte dich das Leben mit seiner Hilfe lehren?
 - Wie kannst du diese Lektion so gut lernen, dass keine weitere Wiederholung mehr nötig ist
 - Wie kannst du diese ehemalige Quelle des (Mit-)leids und der Macht verwandeln?
 - Nun ist es an dir, die Geschichte dieser Beziehung neu zu schreiben.

Wenn wir die alten Geschichten verworfen, die karmischen Verbindungen gekappt haben und angefangen haben, unsere Wunden heilen zu lassen, haben die Dramen des Lebens keine Gewalt mehr über uns.

Wir haben nicht mehr das Gefühl in einem Albtraum zu leben.

Dann können wir allmählich einen sehr viel befriedigerenden Traum träumen

Wie man erwacht und in die Traumzeit gelangt (S95ff)

Die Aborigines glauben an zwei voneinander getrennte Wirklichkeiten: den Alltag und die Traumzeit - jenes zeitlose Gefilde, von der aus Energiewesen die Welt ins Dasein sangen.

In der Traumzeit sind Symbole und Archtypen zuhause.

Wenn wir träumen, während wir wach sind, wird uns klar, dass wir unsere Überzeugung bezüglich der Wirklichkeit verändern können.

Baue eine Kathedrale (S96ff)

Ein Steinmetz sagt: ich behauere einen Stein; ein anderer Steinmetz, der selben Baustelle sagt: ich baue eine Kathedrale.

Wir können wählen, ob wir unsere Geschichte auf eine Weise leben wollen, die uns einschränkt oder die uns Kraft und Inspiration verleiht.

Nach dieser Analogie wird es verständlich, wie wir anfangen können, die Welt in unser Dasein zu träumen:

Wir müssen verstehen, dass unser Handeln sich auf mehr als nur einer Dimension oder Ebene auswirkt. Zum Träumen braucht man Mut. Du bringst den Mut auf, deine alte Opfer-, Täter-, Retterrolle aufzugeben. In der neuen Geschichte spielst du die Rolle eines stillen Helden, der Widerstände und Tragödien überwindet.

Übung 3 : Schreibe eine Heldengeschichte (S100ff)

- Du schreibst die Geschichte von der Übung 1, in der du Opfer, Täter und Retter identifiziert hast, neu.
- Gib dir die Rolle eines (stillen) Helden, der sich einer Herausforderung stellt, seinen Mut zusammennimmt und kreativ zu handeln beginnt.
- Du forderst auch die anderen Charaktere auf, sich ebenfalls „heldenhaft“ zu verhalten. Dank der Neufassung des Drehbuches können sich alle Beteiligten mit der Aura der Tapferkeit umgeben, statt die abgedroschene Rolle des Opfers, des Täters oder des Retters zu spielen.
- Schließ die Augen, wenn du fertig bist. Stell dir die Szenen der neuen Geschichte bildlich vor.
- Spüre, wie dein neues heldenhaftes Handeln deinen Mut in dir aufsteigen läßt.
- Genieße auch das Gefühl, zu beobachten, wie auch die anderen Personen der Geschichte Zugang zu ihrem Mut finden und entsprechend handeln.
- Präge dir die Szenen ein. Du kannst die Neufassung der Geschichte jeden Morgen durchlesen, sie dir kurz vorstellen und in deiner Fantasie durchleben.
- Auf diese Weise kann sich deine neue Geschichte allmählich in der physischen Welt manifestieren.
- Die Vorstellung eine Aufgabe zu bewältigen, veranlasst dein Gehirn dazu, die Nervenbahnen anzulegen, die den Erfolg ermöglichen.
- Wichtig ist, dass dein Traum in deinem Herzen und deiner Seele widerhallt, damit deine geistige Schöpfung real wird.

So träumst du mit der Kraft der Absicht (S102ff)

Die Absicht ist die gewaltige Sensucht des Herzens nach einem geliebten Menschen, nach Gott, nach der Rückkehr an den Ort, an den wir gehören und an dem wir unsere Rolle im Schöpfungsmandala erkennen.

Die Absicht oder Intention ist eine weitere Bezeichnung für aktives, mutiges Träumen, sie ist der Mut der Seele.

Wenn wir Zugang zur Kraft der Absicht in unserem Herzen finden, spüren wir zunächst ein Gefühl des **Friedens**.

In vielen spirituellen Traditionen heißt es, wir müßten **diesen Frieden im Gebet oder der Meditation entdecken**. In unserem Inneren können wir den Ort der Stille finden, an dem die Welt des Tuns der Stille weicht, an dem die Stille mit dem Göttlichen verschmilzt und nur noch die Unendlichkeit oder Gott existiert.

Aber wir wollen nicht nur den eigenen inneren Frieden finden. Wir wollen ihn der ganzen Erde bringen.

Die Absicht hat grosse Kraft, weil sie dem Kern (Singularität) des Universums selbst entspringt.

Jeder Mensch kann die Kraft der Absicht nützen, die Schwierigkeit liegt im weisen Umgang damit.....

..... S104ff

Deiner Seele ist egal welche materiellen Güter du hast, ihr ist es wichtiger, dass deine Gaben und Talente in der Welt zum Ausdruck kommen.

Wir sollten offen bleiben und uns nicht zu sehr bemühen herauszubekommen, wie sich die Absicht genau manifestieren wird.

Wenn man sich von dem Bedürfnis löst, den Ausgang bestimmen zu wollen, und sich statt dessen in den Dienst des sich entwickelnden Traumes stellt, kann sehr viel geschehen. (Beispiel Nelson Mandela)

Unsere Mitträumer (S109ff)

Immer wieder stellt das Ego uns ein Bein.

Unser Glaube, wir seien ein individuelles Wesen und von der unendlichen Matrix getrennt, ist eine Illusion

und verhindert, dass wir absichtsvoll träumen.

Wir sehen uns gerne als Nonkonformisten und meinen, wir seien alleine auf weiter Flur. Darüber vergessen wir, dass wir von anderen Menschen umgeben sind, die sich an unserem Traum beteiligen und zu einer Verwirklichung beitragen möchten. (Metapher dafür ist der Gary Cooper Western, Zwölf Uhr mittags).

Die Seele ist entzückt, dass unser Traum Wirklichkeit wird. Ihr ist es egal, ob die anderen wissen, was wir dazu beigetragen haben.

Wenn wir mutig sind, können wir das egoistische Bedürfnis aufgeben, der einsame Kämpfer zu sein. Das ist ja übrigens die Chance, die das neue elektronische Netzwerken durch das Web bietet.

Auf der Ebene des Egos halten wir an unseren Vorstellungen und Wünschen fest – ohne Rücksicht auf die Ideen aller anderen. Wir wollen, dass andere unsere Werte übernehmen und so leben wie wir. Wir glauben, dies würde die Welt von ihren Problemen befreien. Doch das ist nicht das wahre Träumen. Vielmehr wäre es der Versuch, das Universum zu zwingen, die Vision eines Besessenen oder Egoisten zu verwirklichen.

Um Zugang zur Kraft des Träumens zu bekommen, müssen wir nicht nur mit der Menschheit und ihrer Geschichte, sondern auch mit der Natur und der ganzen Schöpfung verbunden sein.

Das Gefühl des Einsseins mit Flüssen, Bäumen, Grillen,.....

Unsere Geschichte muss viel größer werden und Sterne und Galaxien umfassen.

Vermeiden wir den Albtraum, ein Nonkonformist zu sein.

Eine Medizinfrau beantwortete die Frage, wer sie sei so: „ Die Winde bin ich, die roten Felsen bin ich, der funkelnde Stern am Nachthimmel bin ich“.

Quantenkommunikation (S115)

Wie die Quantenphysik zeigt, gibt es Möglichkeiten des Informationsaustausches, die wir mit den Sinnen nicht erfassen können.

Ich weiß von einem Teilchen die Geschwindigkeit, aber nicht den Ort und umgekehrt. Wenn von zwei Teilchen, die weit voneinander entfernt sind, ein Teilchen eine Veränderung erfährt, weiß es das andere Teilchen auch.

Die Quantenkommunikation zeigt sich zB im Schwarmverhalten von Vögeln, oder bei (morphogenetisch bedingten) Lernphänomenen.

Das Bewusstsein, die Wirklichkeit und die 4 Wahrnehmungsebenen (S119ff)

Die 4 Bewusstseinszustände des Hirns:

- normale Wachbewusstsein
- Traum
- traumloser Schlaf
- Zustand der luziden Klarheit beim Aufwachen und Einschlafen (luzid bedeutet, man weiß, dass man träumt, wenn man gerade träumt)

Erdenwächter (Schamanen) bleiben während des Träumens bei Bewusstsein und können ihren Träumen eine Richtung geben.

Wenn wir das gewünschte Leben und die erwünschte Welt ins Dasein träumen möchten, müssen wir die Fähigkeit meistern, in allen 4 Zuständen bei Bewusstsein zu bleiben.

Wir im Westen vermeinen im Wachzustand im optimalen Gewahrsein zu sein. Die Schamanen meinen, dass man sich im Wachbewusstsein in Illusionen (der Verstand neigt zu irreführenden inneren Dialogen und Schlussfolgerungen.....Albträumen) verfangen kann.

Um dem zu begegnen wurden Techniken, wie Yoga, Meditation und schamanische Reisen entwickelt.

Wir können das Ganze umdrehen und uns vorstellen, (auch) der Alltag wäre ein Traum, der kulturellen Filtern unterliegt.

Die Übergänge zwischen den Bewusstseinszuständen werden uns bewusst, wenn wir uns vor Augen halten, wie schnell sich unsere Träume nach dem Erwachen verflüchtigen.

Das Ziel des (mutig) Träumens ist, die Pforten der 4 Bewusstseinszustände im Anlassfall bewusst öffnen zu können, also mühelos zwischen den Ebenen zu wechseln.

Die Aufgabe besteht darin: nicht das normale Wachbewusstsein in den Traum zu retten, sondern das Traumbewusstsein in den Wachzustand zu holen, damit wir erkennen: „Das Leben ist nur ein Traum“.

Jeder der 4 Zustände hat eine besondere Funktion, wenn es darum geht, die Welt ins Dasein zu träumen, und wird einem der 4 Tierarchetypen zugeordnet:

- Adler, entspricht dem traumlosen Schlaf oder der Stille
- Kolibri, entspricht dem Traum
- Jaguar, entspricht dem Augenblick der Klarheit zwischen Traum und Schlaf
- Schlange, entspricht unserem normalen Wachbewusstsein

Warum sollen wir die 4 Ebenen nützen?

Einstein sagte, man könne ein Problem niemals auf der Stufe seiner Entstehung lösen. Deswegen müssen

wir lernen zwischen den Bewusstseinssebenen zu wechseln und die Gaben nützen, die den Ebenen eigen sind.

Der bewusste Verstand und das Gehirn (S123ff)

Denken beeinflusst bzw. schafft Gehirnstrukturen.

Aber was war zuerst da, das Gehirn oder das Denken?

Den meisten spirituellen Traditionen entsprechend, entwickelte sich das Bewusstsein nicht aus einer intelligenzlosen Ursuppe (der Geist entstand nicht aus geistloser Materie), vielmehr braute der Spirit (griechisch:Logos, im Osten:Tao, in einigen Religionen:Weltseele) eine kosmische Ursuppe, aus der alles Leben entstand. Er schuf einen energetischen Bauplan, der eine physische Wirklichkeit manifestierte. Unser eigener energetischer Bauplan (Seele) ist das Leuchtende Energiefeld (LEF), das – wie unsere DNS – die Geschichten in sich trägt, wer wir sind und was wir erlebt haben.

Seite125.....

Das LEF ist unsere Software (Bauplan). Es enthält Anweisungen, nach denen die DNS - Hardware – die Proteine herstellt, aus denen unser Körper besteht.

Die DNS ist jener Code, der die Informationen unserer genetischen Geschichte enthält und unserem Gewebe sowie unseren Zellen sagt, wie sie sich teilen sollen.

Die DNS besteht lediglich aus 4 Molekülen, nämlich den organischen Basen:

Adenin (A), Cytosin (C) , Guanin (G), Thymin (T)

Auf eine ganz ähnliche Weise bedient sich auch das LEF eines Codes, um Informationen über unsere Vergangenheit zu speichern

Wie bei der DNS besteht auch dieser Code aus 4 Symbolen. Die Schamanen verwenden dafür die Tiersinnbilder der Schlange, des Jaguars, des Kolibris und des Adlers.

Die 4 Bewusstseinssebenen (S127ff)

Wir müssen nur mutig träumen, und schon wird sich die Welt unserer Vision gemäß verändern. Um jedoch träumen zu können, müssen wir auf allen 4 Bewusstseinssebenen zur Tat schreiten.

Adlerbewusstsein (S129ff)

Das Adlerbewusstsein (AB) ist die höchste Wahrnehmungsstufe. Das Hirn arbeitet im Deltawellenbereich. Im AB befinden wir uns im traumlosen Tiefschlaf, an einem Ort jenseits von Worten und Bildern.

Wir können ihn bewusst betreten, indem wir uns mit der göttlichen Energiematrix, dem LEF des Universums verbinden und auf seine Weisheit, Kraft und Kreativität zugreifen.

Die Buddhisten bezeichnen diesen Zustand als Leere, die Schamanen als den Ort der Stille.

Sobald wir das AB erreichen , befinden wir uns in der Traumzeit, das heißt in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zugleich. Wir können auf die Vergangenheit und die Zukunft blicken.

Kolibribewusstsein (S132ff)

Im Kolibribewusstsein (KB) arbeiten wir auf der Ebene des Herzens und der Seele.

Das Hirn arbeitet im Thetawellenbereich. Sie entstehen, wenn wir nicht allzu tief schlafen, wenn wir träumen oder beim Fahren auf der Autobahn unseren Gedanken nachhängen.

Das KB ist das Reich der Metapher und Symbole, wir begreifen ohne denken (JB) und ohne mit unseren Sinnesorganen (SB) erkennen zu müssen.

Im KB weiß ich , dass in mir der Spirit wohnt und ich nehme Abstand zu den Problemen.

Mir wird klar, dass Probleme Chancen sind, meine Erfahrungen mit dem Spirit zu vertiefen.

Auf der K-Ebene können wir unsere Absicht, die Welt zu gestalten, mit unseren Visualisierungen lenken. Unsere Bilderwelt – der Traum, den wir vor unserem Auge entstehen lassen – geht mit der Gewissheit einher, dass alles genauso geschehen wird.

Jaguarbewusstsein (S134ff)

Im Jaguarbewusstsein (JB) finden die Gedanken (Verstandesebene) und Gefühle statt.

Das Hirn arbeitet im Alphawellenbereich, das mit Meditation und Entspannung, Klarträumen und dem luziden Zustand des Gewahrseins beim Aufwachen und Einschlafen in Verbindung gebracht wird.

Wenn wir auf der J-Ebene handeln, hilft uns das bei der Verwirklichung unserer Träume, da wir unsere Absicht mithilfe unseres Verstandes und unserer Gefühle umsetzen.

Bei Geschichten, wo Opfer, Täter, Retter auftreten, hält der Verstand die Gefühle und das daraus entstehende unbewusste Handeln in einem Albtraum gefangen.

Wenn wir unseren Träumen nicht gestatten, unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Handeln zu ordnen und zu leiten, kann folgendes auftreten:

- Wir halten unseren Verstand für so klug, dass wir meinen, damit alle unsere Probleme lösen zu können.
- Wir überlassen unseren Gefühlen das Kommando und schneiden uns von den Empfindungen und

Gedanken der anderen oder sogar dem Gesamtzusammenhang ab.

- Wir wollen immer recht haben und fragen uns gleichzeitig, warum wir so viele Konflikte und Probleme haben.

Schlangenbewusstsein (S135ff)

Das Schlangenbewusstsein (SB) verkörpert die physische Ebene der Wirklichkeit.

Im SB fühlen wir und denken wir nicht, sondern reagieren rein instinktiv.

Auf der physischen Ebene ist alles so, wie es aussieht.

Hier entstehen weder Gedanken noch Gefühle oder Metaphern.

Das SB kann äußerst hilfreich sein, denn unsere Instinkte können wunderbar führen.

Wenn wir darauf eingestellt sind, kann das SB Gefahren und Chancen riechen, Vertrauen oder Angst in anderen spüren und entsprechend reagieren.

Nachteile des SB:

- Leider funktioniert der Instinkt bei vielen westlichen Menschen nicht mehr so richtig.
- Wenn wir auf der S-Ebene stecken bleiben, fehlt unserer Wirklichkeit die Grundlage eines strukturierenden Traumes.
- Es wird nur mehr gehandelt

Von oben nach unten (S137ff)

Die 4 Bewusstseins Ebenen stellen einen Energiekörper mit unterschiedlichen Frequenzen dar, die ähnlich dem russischen Matroschka-Puppenprinzip verschachtelt sind.

- Der Energiekörper des Spirits ist die Matrix des Universums, die den Menschen, wie eine Mutter ihr Kind, umarmt. Entspricht der Wahrnehmungsstufe des Adlers. Der Spirit erschafft die Seele.
- Die Seele ist das LEF, das vibrierende Lichtfeld, das als Bauplan unserer
- Gedanken, unserer Gefühle und unseres
- physischen Körpers dient.

Das LEF umgibt unseren mentalen und emotionalen Körper, in deren Zentrum sich die Energie des physischen Körpers befindet.

Die höheren Ebenen schließen die niedrigeren ein, lassen sich aber nicht durch sie definieren.

Will man den (die Jagd des) Adler(s) verstehen, muss man sich auf eine höhere Bewusstseins Ebene begeben.

Alle 4 Bewusstseinsstufen verfügen über ihre eigene Art des Gewahrseins:

- Auf der körperlichen Ebene beschäftigen wir uns mit dem Fressen, Fortpflanzen, Feinde vernichten und dem Fliehen. „Ich töte/vermehre mich/fresse/laufe, also bin ich“.
 - Auf der Verstandesebene beherrschen uns die Gedanken. „Ich denke, also bin ich“.
 - Die Seele arbeitet mit dem Verständnis: „Ich bin, also bin ich“.
- Das ist die Ebene, auf der wir uns des Göttlichen in uns und um uns bewusst werden
- Auf der Stufe des Adlers gibt es kein Ich, kein Einzelbewusstsein mehr. Dort gibt es nur den Spirit.

Von oben nach unten sieht das so aus:

- Wenn wir mutig träumen, erklimmen wir die Stufe des Adlers, den Ort der endlosen Kreativität und Originalität.
- Anschließend kehren wir ins Kolibribewusstsein, um der gewaltigen Kraft unserer Absicht eine Struktur zu geben.

Auf der seelischen Ebene – auf der wir mit Dichtung, Metapher und Vision arbeiten – beginnen wir mit dem Träumen und sind für alle Entwicklungsmöglichkeiten unseres Traumes offen.

- Dank unseres Jaguarbewusstseins wissen wir, dass unsere Gedanken und Gefühle im Einklang mit unserem Traum stehen
- und auf der Stufe der Schlange sind wir gezwungen, entsprechend zu handeln.

Auf jeder dieser Ebenen haben wir Zugang zu einer anderen Art von Mut, der uns helfen kann, das gewünschte Leben ins Dasein zu träumen.

Um die Welt kreativ zu verändern, sind alle **4 Bewusstseins Ebenen** nötig.

Entsprechend gibt es auch **4 Arten des Mutes**, die es uns ermöglichen, so zu handeln, dass wir auch tatsächlich etwas bewirken.

Die 4 Arten des Mutes (S141ff)

- Mit dem Adlerbewusstsein verstehen wir, weshalb wir ausgerechnet in diese Familie und in dieses Leben hineingeboren wurden und was wir auf dieser Welt lernen und entdecken wollten.
- Mit dem Kolibribewusstsein zeichnen wir die Landkarte der Seele, mit deren Hilfe wir uns in

unserem Leben zurechtfinden.

- Mit dem Jaguarbewusstsein wählen wir die Situationen, Partnerschaften und Unternehmungen aus, die es uns gestatten, die Landkarten der Seele mit dem ganzen Herzen zu erkunden.
- Mit dem Schlangenbewusstsein vollbringen wir alles, was für die Reise notwendig ist und sorgen dafür, dass wir nicht vom Weg abkommen und uns verirren.

Adlermut (S142ff)

Im Adlerbewusstsein sind wir mit der göttlichen Matrix verbunden und wissen, dass wir eins mit der Kraft des Universums sind.

Wirklich kreativ zu sein und uns von dieser Ebene – der des Spirits, der echten Originalität – inspirieren zu lassen, das ist die höchste Form des Mutes.

Wir beteiligen uns nicht am Albtraum der Ohnmacht, sondern vertrauen darauf, dass wir die zur Verwirklichung unseres Traumes nötigen Ressourcen finden werden.

Der Adler schenkt uns den Mut, uns dem Ungewissen zu stellen und daran zu glauben, dass sich schon irgendwelche Möglichkeiten bieten werden.

Im Zustand der Kreativität verschwinden alle intellektuellen Filter, die uns erklären, warum etwas undurchführbar ist.

Die Adlerkreativität ist frisch, originell und mutig.

Wir brauchen keine Geschichte, um sie zu beschreiben, sondern können sie einfach in ihrer ganzen Launenhaftigkeit, ihrem Chaos, ihrem Durcheinander, ihrer Genialität und ihrer Schönheit genießen.

Das Geschenk des Prometheus (S145ff)

Um den Mut zu verstehen, der seinen Ursprung auf der Adlerebene hat, ist es hilfreich, sich die Geschichte des Prometheus zu vergegenwärtigen, der symbolhaft die Inspiration, das Handwerk und die Kreativität verkörpert.

Prometheus sah, dass die Menschen vor Kälte zitterten, und ihr Essen nur schlecht zubereiten konnten. Er stahl den Göttern das Feuer (wurde bestraft und später von Herakles befreit).

Auf symbolischer Ebene steht das Feuer für Kreativität und Inspiration, da es verwandelt und erhellt (man kann in der Nacht sehen, Werkzeuge schmieden). Es gestattet uns originell zu träumen.

Prometheus machte den Menschen ein weiteres Geschenk – er schenkte ihnen den Mut den Göttern zu trotzen und die Fähigkeit zu eigenem Denken und eine eigene Schöpfung zu entwickeln.

Die Macht der Kreativität (S146ff)

Beispiele Galileo, van Gogh

Kolibrimut (S151ff)

Im Kolibribewusstsein gehen wir das Leben von der seelischen Ebene an.

Wenn du dein Leben ändern willst, musst du stromaufwärts gehen. Dort kannst du das Wasser mühelos mit deiner Hand ablenken.

Beispiel Muhammad Yunus, Mikrokredite

Der Mut der Kolibris verlangt, dass wir uns von alten, verinnerlichten Symbolen verabschieden und neue finden. Wie findest du die?

Greife zu Papier und Bleistift, male ein wenig und erkenne die dabei entstehenden Zeichen des Wandels. Symbole können sich auch in Träumen und Tagträumen zeigen oder gereicht/geschenkt bekommen werden.

Ein Symbol hat nur dann Bedeutung, wenn es aus dem Herzen kommt, nicht aus dem Kopf.

Die Symbole, mit denen wir uns umgeben, verraten, wer wir sind – und projizieren es in die Welt.

Unsere Brille, der Stil der Schuhe, die Einrichtung der Wohnung, unsere Mimik, unsere Art zu gehen verkünden: „Das bin ich“.

Wenn wir in der Phase des Umbruchs sind, haben wir das Bedürfnis, unsere Schränke auszumisten, unser Aussehen zu verändern, umzuziehen,... allerdings dürfen die Veränderungen nicht oberflächlich sein. Vollzieht sich die Veränderung mit einem symbolischen Akt auf der Ebene des Kolibris, so verändert dies die Qualität der energetischen Schwingung deines leuchtenden Energiefeldes und die Heilung kann beginnen.

Man braucht sehr viel seelischen Mut, um zu erkennen, dass man sich keineswegs ein Versagen eingesteht, **wenn man sich von einem alten Traum verabschiedet,** sondern, **dass man heldenhaft ein neues Selbst zur Welt bringt.**

Jaguarmut (S157)

Im Jaguarbewusstsein haben wir Zugang zu einer anderen, ausgesprochen nützlichen Form des Mutes – der **des Verstandes und des Gefühls, die man auch als moralischen Mut bezeichnet.**

Diese Art des Mutes erlaubt uns, die Dinge, die wir für gut und richtig halten, auch den Menschen gegenüber zu vertreten, die für unsere Überzeugungen nicht empfänglich sind..

Moralischer Mut fordert von uns, Ablehnung und Spott zu riskieren und steht oft im Widerspruch zu rein körperlichen Draufgängertum.

Moralischer Mut zwingt uns, unsere Schwächen und Neurosen zuzugeben.

Moralischer Mut gestattet uns, beide Seiten der Medaille zu sehen und uns vor Augen zu führen, dass das Verhalten anderer für gewöhnlich aus ihren eigenen psychischen Problemen und der zwanghaften Beschäftigung mit ihren Gefühlen resultiert (Beispiel: wir wurden betrogen).

Wenn es uns an Jaguarmut fehlt, konzentrieren wir uns aufs Überleben und es mangelt uns an Mitgefühl.

Die Jaguarebene verleiht uns auch **emotionalen** Mut, wir offenbaren z.B. unserem Partner unsere Hoffnungen und Träume, unsere verletzbaren Seiten und unsere Selbstkritik.

Oft hält uns die Angst keine Kontrolle zu haben davon ab, unsere Gefühle ehrlich zuzugeben und eine Geschichte neu zu schreiben, zu der wir auch unseren Partner einladen können.

Der Jaguar läßt uns auch in den Genuss des **intellektuellen Mutes** kommen (Galileo) und hilft Menschen neue Informationen in ihr Weltbild zu integrieren.

Weil uns der Jaguarmut fehlt, verlieren wir die kindlichen Fähigkeiten zu staunen, zu träumen, uns an der Absurdität zu freuen und erfinderisch zu sein.

Unser Verlangen nach Einzigartigkeit muss nicht mutig sondern kann feig sein, wenn wir die Ähnlichkeit mit anderen nicht verstehen wollen, dass wir gemeinsam auf dieser Erde sind. Erst wenn uns klar wird, dass wir nichts Besonderes sind, können wir wirklich originell sein.

Wenn uns der Mut fehlt, kann es passieren, dass wir uns groß in Szene setzen und über all die außerordentlichen Dinge sprechen, die wir gerne täten und wären, ohne die Pläne je in die Tat umzusetzen.

Achtung: wenn wir gedanklich/emotional im Jaguarbewusstsein träumen, aber wenn die Seele (Kolibrimut) außen vor bleibt, können sich die Träume leicht in Albträume verwandeln.

Schlangenmut (S163ff)

Wenn wir eine Sache durchziehen und die Arbeit zu Ende bringen oder Träume zum Leben erwecken wollen, brauchen wir Schlangenmut.

Wenn dir was wichtig ist, du deinen Plan auf den Ebenen des Adlers, des Kolibris und des Jaguars geprüft hast – siehe unten -, du aber nicht weißt, wie du es schaffst, versetze dich in das Schlangenbewusstsein und überlasse den Instinkten das Kommando.

Unsere Kultur preist das Schlangenbewusstsein: Alles ist machbar; Wer nicht hören will, muss fühlen; Dinge beim Wort nennen; Zu sagen, wie es ist; Bist du für oder gegen uns.

Solche Vorstellungen werden fast immer zu Albträumen, da alte „Wunden“ den Erfolg vereiteln. Folglich muss der Schlangenmut von den höheren Ebenen beeinflusst und angeleitet werden:

Der Adlermut öffnet uns für wirklich neue Ideen, die uns vom Spirit eingegeben werden.

Der Kolibrimut ermöglicht es uns, unsere Absicht mit unserem Traum in Einklang zu bringen.

Der Jaguarmut ermöglicht uns:

- durch den moralischen Mut uns für Menschen und Umwelt einzusetzen
- mit dem emotionalen Mut können wir ehrlich zu uns und anderen sein und ein integriertes Leben führen
- über den intellektuellen Mut können wir den Status quo in Frage stellen, ein dogmatisches Denken ablehnen und auf unserer Kreativität bestehen.
- Der Schlangenmut ermöglicht erfolgreich intuitives Handeln bei schwierigen Situationen.

Vom Traum zum beherzten Handeln (S169ff)

Mut in Aktion (S171ff)

„Mut ist nicht immer ein lautes Gebrüll. Manchmal ist es auch die leise Stimme am Ende des Tages, die spricht: "Morgen versuche ich es wieder"" (MaryAnne Radmacher).

In Wirklichkeit haben wir jeden Tag die Chance mutig zu handeln, auch wenn nicht gerade Gelegenheit für eine großartige Mutprobe sich bietet. Seine Meinung äußern, eine unangenehme Wahrheit aussprechen, die Kraft finden mit einer Tradition zu brechen, die Angst vor Zurückweisung überwinden,.....

Mit solchen mutigen Taten können wir eine neue Wirklichkeit erträumen.

Mut ist nichts, wonach wir streben oder was wir uns wünschen. Vielmehr ist er etwas, worin wir uns täglich, ja sogar stündlich üben sollten – ganz gleich, ob jemand Beifall spendet oder auch nur bemerkt. Es ist niemals sinnvoll, die Bestätigung für den eigenen Mut ausserhalb von sich zu suchen. Das

verhindert nur das Adler- oder Kolibribewusstsein zu erreichen. („Keiner weiß mich zu würdigen“). Vergiss das Lob der Menge und zolle dir selbst Anerkennung für dein Tun. Dann lass diese Gedanken und Gefühle wieder los, damit du bereit bist, die nächste Gelegenheit für mutiges Handeln zu ergreifen. Beispiel: ein Basketballspieler wirft eine Korb, er klatscht sich kurz Beifall, behält den Ball im Auge und spielt weiter.

Würdige die unbesungenen Helden (S175ff)

Würdige die mutigen Taten der anderen, achte die Helden des Alltags.

Wenn wir uns angewöhnen, mutiges Handeln einfach zu übergehen, verfangen wir uns auf der Ebene des Jaguars in unseren Geschichten und auf der Ebene der Schlange in unseren Ängsten.

Wenn unsere Beherztheit übersehen wurde, müssen wir uns von dem Bedürfnis lösen, die Anerkennung der anderen zu bekommen.

Sobald wir auf der Ebene der Seele träumen, werden wir sehen, dass wir unsere Chancen zu mutigem Handeln automatisch nützen.

Wisse das Träume keine Ziele sind (S178ff)

Beispiel: Träume, „ich will in einem gesunden Körper leben“ (Kolibriebene). Das ist erfolgreicher, wie wenn du dir Ziele setzt, wie, „ab heute esse ich die Hälfte“.

Im ersteren Fall wird dein LEF beginnen, Schwingungen des Wohlbefindens zu erzeugen.

Allmählich werden sich deine Gefühle, Gedanken und Taten deiner Absicht nähern.

Du wirst feststellen, dass dich der Gymnastikurs begeistert, Fastfood nicht schmeckt,

usw.....(Jaguarebene).

Strebe nicht nach Perfektion (S180ff)

Nichts ist lähmender, als die Vorstellung von Perfektion, denn sie gibt uns das Gefühl, dass das Ziel unerreichbar ist (und wir verfallen in unseren Albtraum).

Mensch sein heißt: es ist unser Schicksal, am Ziel der Perfektion zu scheitern, dass wir aber zu kleinen, beachtlichen Taten voller Mut und Größe fähig sind.

Übung 4 : Erkenne deine Fähigkeit zu mutigem Träumen : (S183)

Beschließe jeden Tag damit, dich an 3 Dinge zu erinnern, für die du dankbar bist.

Finde heraus, welche Rolle du bei ihrer Manifestation gespielt hast.

Angenommen, du ertappst dich bei dem Gefühl, dass dein Leben nicht so ist, wie du es gerne hättest.

Versuche nun mit dieser einfachen Übung, deine Fähigkeit zu mutigem Träumen zu erkennen und dir darüber klar zu werden, auf welche Weise du dein Umfeld und deine Mitmenschen heute beeinflusst hast.

Veranschauliche dir jeweils die 4 Ebenen (Adler, Kolibri, Jaguar, Schlange), auf denen sich die 3 Dinge des Tages abspielten.

Verzichte auf Grossartigkeit (S183ff)

In einer Gesellschaft, in der Individualität überbewertet wird, hält man uns dazu an, uns von der Masse abzuheben, einzigartig und anders zu sein.

Wir stecken deshalb in einem Wettstreit, sehnen uns nach Großartigkeit, die unsere Illusion nach Sicherheit spiegelt.

Viele Menschen sorgen sich: „Was soll ich mit meinem weiteren Leben anfangen?“

Die Antwort ist, befreie dich zuerst, was Besonderes sein zu wollen, lausche auf einen Ruf von innen.

- Unser Mut hilft uns, nicht mehr der Allerbeste sein zu müssen.
- Wir finden den moralischen Mut, nach unseren Prinzipien zu leben.
- Wir finden den intellektuellen Mut, neue Ideen zu verfolgen.
- Wir finden den emotionalen Mut, ehrlich zu uns und anderen zu sein.
- Mit Adlemut bleiben wir uns selber treu und leben unser Schicksal von ganzem Herzen.

Allmählich verschwinden unsere Bedürftigkeit und das Gefühl des Mangels, das den Wunsch nach Großartigkeit nährt.

Menschen sind oft in dem Albtraum verfangen, edle Retter zu sein.

Damit hindern sie sich selbst daran, zu erkennen, wie sie die Welt auf eine demütige, stille Art und Weise verändern können.

Sie übersehen die kleinen, mutigen eigenen Taten und die der anderen oder beharren darauf, das sei alles Augenauswischerei und Zeitverschwendung.

Es gibt eine wirkungsvolle Methode grandioses Denken zu verhindern:

- Wir müssen auf die Symbole in unseren Träumen achten.
- Träume offenbaren, was unser bewusstes Denken nicht sehen will.

Erkenne und entschlüssele die Symbole in deinen Träumen (S187ff)

Gehe zunächst grundsätzlich einmal mit deiner Wahrnehmung auf die Kolibriebene (seelische Ebene), dann erst auf der Jaguarebene (analytische Ebene), dann wirst du die mächtigen Symbole in deinen Träumen des Tages und in der Nacht nicht nur erkennen, sondern sie allmählich auch leichter verstehen, ohne übermäßig darüber nachdenken zu müssen.

Die Symbole (auch die, die dir des Tages begegnen) sendet dir dein Unterbewusstsein als Botschaft, um dich auf Chancen, Tendenzen Risiken hinzuweisen.

Die Symbole deiner Wachträume (S190ff)

Viele Bilder sind universell, andere entspringen unserer Kultur und unseren persönlichen Erfahrungen. Wirst du dir eines Symbolen bewusst, kannst du deinen emotionalen Mut zusammennehmen, dein Unbehagen überwinden und seine Bedeutung finden.

Intellektueller Mut wird dir helfen, dein Denken zu verändern und alte, schwächende Überzeugungen abzulegen.

Mit dem Mut der Seele aber kannst du dir erträumen, was du dir wirklich wünschst.

Werde dir dieser Symbole bewusst und gewöhne dir an, sie zu entschlüsseln und die Zusammenhänge und Umstände zu registrieren, in denen sie das nächste Mal auftauchen.

Untersuche heftige Reaktionen auf die Symbole deiner wachen Stunden und du wirst merken, ob du in einem Albtraum gefangen bist und vergessen hast, wie man mutig träumt.

Du kannst jetzt eine (neue) Geschichte schreiben, die dir mehr Kraft verleiht, als die Mär deiner negativen Illusionen und Glaubenssätze.

Symbole der Grandiosität (S192ff)

Mutter Theresa sagte, es gebe keine großen Taten, man könne nur kleine Dinge mit großer Liebe tun: Jedesmal, wenn du feststellst, dass du dir grandiose Ziele setzt und auf Erfolgssymbole fixiert bist, ist das ein Hinweis, dass du auf der Jaguarebene festsitzt und nach der falschen Sicherheit des Ruhmes, der Macht und der gesellschaftlichen Anerkennung strebst.

Menschen, die tatsächlich eine bessere Welt ins Leben träumen, haben grosse Freude an kleinen Werken. Wenn du auf der Ebene der Seele träumst, erkennst du Gelegenheiten und findest den Mut zu handeln, statt verzweifelt aufzugeben.

Du wirst nicht zynisch, zuckst mit den Schultern und sagst deine negativen Glaubenssätze.

Hinzu kommt, sobald du mutig träumst, findest du die nötigen Ressourcen, damit du was in der Welt bewirken kannst.

Träume kennen keine Bedingungen, wie z.B. Geld.

Ziele haben ein klar definiertes Ende, das Träumen hingegen ist eine Lebensweise.

Die Visionen der Seele werden von Leidenschaft genährt und deshalb finden sich auch, ohne Zwang oder Willenskraft, Möglichkeiten für ihre Verwirklichung.

Übung 5 : So kannst du auf Symbole der Grandiosität verzichten (S195ff)

- Frage dich: „Was glaube ich zu brauchen, um zu zeigen, wie unglaublich wichtig ich bin?“ (berufliche Stellung; mit Auto, Haus, PartnerIn anzugeben; intellektuell zu wirken; witzig, cool, jugendlich zu sein; im Mittelpunkt zu stehen)
- Versuche nun, wie ein Mönch zu leben und eine Weile auf dein Symbol der Grandiosität zu verzichten, um zu spüren, wie es sich anfühlt.
- Achte auf dein Gefühl des Unbehagens. Urteile nicht, sondern nimm es einfach wahr. Frage dich: „Von wo her kommt es?“ Lass die Antwort aufsteigen und lächle über dein Festhalten an der Grandiosität.
- Nimm dir nun vor, dich von deiner Angst der Missbilligung zu lösen.

Übe die Achtsamkeit (S196ff)

Um die alltäglichen Gelegenheiten für mutiges Handeln zu erkennen, müssen wir uns in Achtsamkeit üben.

Achtsamkeit heißt, der augenblicklichen Beschäftigung im Hier und Jetzt ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, keine Gedanken an was gestern war oder was morgen sein wird verschwenden.

Meditiere täglich regelmäßig, beobachte deinen Atem und deine Gedanken, die an dir vorbeiziehen, wie Wolken, die ständig ihre Form verändern.

Dieses Gewahrsein greift auf deinen Alltag über, und du erkennst besser, wann du dich in einen „Schlafwandler“ verwandelst.

Sobald du dich in einer „Geschichte“ verfängst sag zu dir: „Sieh nur, wie ich das Opfer,...spiele“. Das erinnert dich an deine Absicht mutig zu leben.

In diesem Augenblick wird dir klar, dass du dich mühelos von der alten abenteuerlichen Geschichte trennen kannst, statt sie weiter auszusmücken.

Dieses Gewahrsein katapultiert dich blitzschnell aus dem Jaguarbewusstsein in die Traumwelt des

Kolibris.

Gelingt dir die Achtsamkeit nicht, dann gestatte dir nicht mehr davonzulaufen.
Erkenne, welchen Dingen du ausweichst, damit du dich ihnen stellen kannst.

Erfülle die Seele mit deiner Absicht (S199ff)

Wiederholung von Seite 9:

Die Absicht ist die gewaltige Sehnsucht des Herzens nach einem geliebten Menschen, nach Gott, nach der Rückkehr an den Ort, an den wir gehören und an dem wir unserere Rolle im Schöpfungsmandala erkennen.

Die Absicht oder Intention ist eine weitere Bezeichnung für aktives, mutiges Träumen, sie ist der Mut der Seele.

Wenn wir Zugang zur Kraft der Absicht in unserem Herzen finden, spüren wir zunächst ein Gefühl des **Friedens**.

In vielen spirituellen Traditionen heißt es, wir müßten **diesen Frieden im Gebet oder der Meditation entdecken**. In unserem Inneren können wir den Ort der Stille finden, an dem die Welt des Tuns der Stille weicht, an dem die Stille mit dem Göttlichen verschmilzt und nur noch die Unendlichkeit oder Gott existiert.

Aber wir wollen nicht nur den eigenen inneren Frieden finden. Wir wollen ihn der ganzen Erde bringen.

Die Absicht hat grosse Kraft, weil sie dem Kern (Singularität) des Universums selbst entspringt.

Jeder Mensch kann die Kraft der Absicht nützen, die Schwierigkeit liegt im weisen Umgang damit

Deiner Seele ist egal welche materiellen Güter du hast, ihr ist es wichtiger, dass deine Gaben und Talente in der Welt zum Ausdruck kommen. Wir sollten offen bleiben und uns nicht zu sehr bemühen herauszubekommen, wie sich die Absicht genau manifestieren wird.

Wenn man sich von dem Bedürfnis löst, den Ausgang bestimmen zu wollen, und sich statt dessen in den Dienst des sich entwickelnden Traumes stellt, kann sehr viel geschehen. (Beispiel Nelson Mandela).

Je achtsamer du wirst und je besser du die Symbole in deinem Leben verstehst, desto klarer wird dir, wenn sich dein Handeln nicht mit deiner Absicht deckt.

Steht dein Verhalten (Handeln) in Widerspruch zu deinem Traum (Absicht), liegt das vielleicht daran, dass die Idee oder der Wunsch deiner Absicht von deinem Verstand ersonnen wurde und keine wahre Absicht auf seelischer Ebene dahinter steht.

Rituale können dir helfen, deine Seele mit „deiner Absicht“ zu erfüllen, eine Absicht, die durch Kreativität auf der Kolibriebene bzw der des Adlers entsteht.

Verharrst du auf der Jagarebene, dann wirst du dir Sorgen machen, wo du stehen, was du sagen, und was du tun sollst.

Stell dir nun vor, du würdest dich einen Augenblick hingeben und dich öffnen, damit die Kreativität des Universums durch dich und die Menschen in deiner Umgebung wirken kann.

In diesem Fall werden **Rituale** dir helfen, dein Bewusstsein zu verändern und deine Seele mit „deiner Absicht“ zu erfüllen.

Manchmal sind „Fehler“ im Ritual günstig, sie rütteln Leute wach und erinnern an den Sinn der Zeremonie.

Wenn du die Seele mit „deiner Absicht“ erfüllen willst, musst du erwachen und deine Kreativität auf der Ebene des Kolibribewusstseins erkennen.

Anmerkung: eine Unterscheidung zwischen Absicht und „deiner Absicht“ ist nur notwendig, wenn die Absicht in Widerspruch zum Handeln steht.

Die folgende Haiku-Übung kann dir helfen, deine Kreativität wiederzufinden und Zugang zu deinem Bewusstsein zu bekommen.

Übung 6 : Haiku des Lebens (S201ff)

Das Haiku ist ein Gedicht, das für gewöhnlich aus 3 Zeilen besteht.

Die erste und letzte Zeile setzen sich aus je 5, die mittlere aus 7 Silben zusammen.

Gegenstand des Gedichtes ist meistens die Natur, die dem Menschen das Gefühl geben kann, eins mit dem Göttlichen zu sein.

- Geh am besten hinaus in die Natur, vergiss alles was dich stört, betrachte die Natur und schreibe.
- Löse dich von Urteilen, wie: „Das kann ich nicht“; „Ich hab kein Talent fürs Schreiben“.
- Lies dann deine Haikus über die Natur ein paarmal durch.
- Spür die Poesie und löse dich von Beurteilungen aller Art.

- Schreibe nun 3 Haikus über Bereiche deines Lebens, in denen du nicht die geringste Kreativität verspürst oder nur wenig Mut zum Ausdruck bringen kannst – z.B. über deine Verdauung oder über eine schlechte Beziehung.
- Hier geht es darum, den Humor und die Poesie zu finden, die in deiner Häßlichkeit und deinem Selbsthass verborgen sind. Sei kreativ.
- Dies ist der erste Schritt, um deinen Mut zu finden.
- Akzeptiere was ist, ohne zu urteilen.

Wenn es dir gelungen ist, kannst du eine Geschichte schreiben, die den Titel trägt:

„Meine Reise aus der dunklen Unterwelt der Angst und der Konformität. Übung 6a

Die Schamanen wissen: Wenn wir mutig leben, eine bessere Welt ins Dasein träumen und uns wahrer Originalität öffnen wollen, müssen wir uns in den 3 wichtigen Disziplinen üben:

- Übe dich in Wahrhaftigkeit

- Säubere deinen Fluss
- Sei jeden Augenblick bereit zum Sterben

Diese 3 Disziplinen helfen uns:

- Nicht zu urteilen
- Uns mit der Absicht verbinden
- Ganz automatisch und mühelos handeln

Übe dich in Wahrhaftigkeit (S205ff)

„Aber die Wahrheit ist wie eine Fata Morgana in der Wüste. Wir sollen ihr nicht nachjagen, wir sollen sie erschaffen“, Alberto Villoldo

Wenn wir uns in Wahrhaftigkeit üben, wird alles was wir sagen wahr.

Wahrhaftigkeit verlangt:

- Wachsamkeit
- Ehrlichkeit
- Akzeptanz für uns und andere

Wahrhaftigkeit beginnt mit der Achtsamkeit und damit, dass wir nicht so tun, als wären unsere kleinen Feigheiten bedeutungslos.

Ohne Achtsamkeit sind wir Schlafwandler.

Mit Achtsamkeit merken wir, wenn uns was nicht behagt, und können der Wahrheit mit Fragen wie: „Warum fühle ich mich so unwohl?“; „Welcher Gedanke macht mich unglücklich?“; „Welches beunruhigende Gefühl empfinde ich gerade?“ auf die Spur kommen.

Zur Wahrhaftigkeit gehören wichtige Übungen, wie das Nichturteilen und die Transparenz.

Sie helfen uns verstehen, wie wenig Kontrolle wir im Grunde über unser Leben haben.

Immer wenn du eine unangenehme Wahrheit meidest, wird das Leben deine Aufmerksamkeit darauf lenken, indem es dich in Situationen bringt, die von dir verlangen, das Versteckspiel zu beenden.

Eine Geschichte, die entstand, als du einer schmerzlichen Erkenntnis aus dem Weg gingst, wird in deinem Unterbewusstsein vergraben und hinterläßt einen Abdruck in deinem LEF.

Irgendwann wird die Geschichte ihre Energien als körperliche Erkrankungen manifestieren.

Dieses Schicksal können wir uns ersparen, wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, unsere Geschichte umzuschreiben und wir uns auf eine höhere Bewusstseinsstufe begeben.

Auf der Ebene des Adlers, des Spirits, werden alle Erkrankungen zu Chancen, etwas zu lernen.

Der heutige Mensch besitzt noch das „primitive“ Stressreaktionsprinzip der Steinzeit.

Auf Stimuli reagieren wir nach wie vor mit Flucht- oder Agressionsreflexen, die wir aber kulturbedingt nicht ausleben können.

Diese permanente Unterdrückung der stressbedingten Reflexe führt zu Störungen und zu Krankheiten.

Die Schamanen lösen dieses Problem, indem sie sich in Furchtlosigkeit (oder allgemein gesprochen in Affektlosigkeit) üben und ihr Adlerbewusstsein entwickeln.

Sie bringen die Stressreaktionen wieder in eine neutrale Ausgangsposition, indem sie Achtsamkeit praktizieren.

Halte dich an Nichturteilen und Transparenz (S208ff)

Sich in Wahrhaftigkeit üben heißt:

- innezuhalten
- einen Schritt zurückzutreten
- feststellen, wie reagieren wir in der Situation
- uns fragen: können wir uns von den Geschichten lösen, die uns an unsere Urteile binden? Eine Situation ist so und so, ohne sofort über die beteiligten Opfer, Täter, Retter ein Urteil zu bilden
- eine Situation von jeder Warte aus zu betrachten, um ein besseres Verständnis für das Gesamtgeschehen zu bekommen, ohne dass der Blick von persönlichen (Vor)urteilen getrübt wird.

Transparenz bedeutet, dass du die anderen sehen läßt, wie du wirklich bist. Dazu gehört Mut.

Du mußt nicht mehr versuchen, mächtig, einflussreich, demütig oder weise zu wirken.

Öffne dein Vesier, lasse die Wirklichkeit durchscheinen und schäme dich weder deiner Fehler und Schwächen noch deiner Stärke und Macht.

Sobald du dich nicht mehr vor dir selbst versteckst, tauchst du in den Fluss der Kreativität ein.

Du kannst dein Denken, Handeln, und Fühlen bewusst verändern..... S211

Verzichte auf die Illusion von Sicherheit und Kontrolle (S212ff)

Sobald wir uns von der Vorstellung verabschieden, die Kontrolle über unser Leben zu haben, verstehen wir allmählich, dass wir schon immer von der Hand des Spirits geführt wurden.

Wir waren uns dessen nur nicht bewusst.

Dann können wir das Steuer wieder demjenigen überlassen, der seit jeher den Kurs bestimmt.

Das heißt nicht, dass wir unser Schiff nicht mehr selber lenken und die Segel nicht mehr selber setzen müssen.

Es bedeutet vielmehr, dass wir nicht mehr gegen die Winde ankämpfen müssen.

Sobald du mutig in den Spiegel blickst und dich in all deiner Schönheit und Hässlichkeit betrachten kannst, wird sich dein Spiegelbild allmählich verändern.

Übe dich in Wahrhaftigkeit- mit intellektuellem Mut (S215ff)

Du kannst dich nur in Wahrhaftigkeit üben, wenn du den intellektuellen Mut hast einzuräumen, dass du nicht alles weißt.

„Damit ich eine gute Entscheidung treffen kann, brauche ich mehr Informationen oder muss erst noch das eine oder andere lernen“

Übe dich in Wahrhaftigkeit- mit emotionalem und moralischem Mut (S218ff)

Der emotionale und moralische Mut ermöglicht es uns, ehrlich zu unseren Gefühlen zu stehen und die Verantwortung für unser gesamtes Handeln in unseren Beziehungen zu übernehmen.

Achte auf die Diskrepanz zwischen deiner Absicht und deinem Verhalten, damit du nicht zum Heuchler wirst.

Angst, Kompromisse und halbe Sachen gibt es nicht.

Beispiel: Mir tun arme Menschen leid, aber ich spende lächerlich wenig

Vergiss nicht ein integriertes Leben zu führen (S220ff)

Es bedeutet ein emotional und moralisch mutiges Handeln, den eigenen Werten treu zu sein.

Wenn du ein integriertes Leben führen willst, musst du diese Werte kennen.

Wenn wir uns also in Wahrhaftigkeit üben, sollten wir stets nach einer Möglichkeit suchen, die sowohl die eigenen Werte als auch die des anderen respektiert

Um emotional und moralisch mutig handeln zu können, müssen wir unsere persönliche Wahrheit beiseite lassen, der sich die anderen nicht immer anschließen können, und uns in der universellen Wahrheit üben.

Übe dich in universeller Wahrheit (S223ff)

Jede große spirituelle Tradition kennt eine universelle, für alle Menschen erfahrbare Wahrheit, ob sie nun Philosophia perennis (immerwährende Ph.) oder Logos heißt.

Eine persönliche Wahrheit ist andererseits immer eine Lüge, mit der wir uns vor der Schöpfung rechtfertigen.

Wenn sich meine Wahrheit von deiner unterscheidet, dann liegt das daran, dass wir uns beide an begrenzte Vorstellungen klammern und unsere persönliche Perspektive für die universelle Wahrheit halten.

Könnten wir uns von unseren persönlichen Wahrheiten lösen, dann würden wir andere nicht mehr nach Kriterien beurteilen, die bei uns zufällig funktionieren.

Eine persönliche Wahrheit entspringt dem Jaguarbewusstsein. Deshalb sehen wir immer nur das, was wir für „die“ Wahrheit halten, obwohl es einfach nur „unsere“ Meinung ist.

Eine universelle Wahrheit ist meist nicht mit so starken Gefühlen und Urteilen verbunden, wie eine persönliche.

Übe dich in Wahrhaftigkeit - mit dem Mut der Seele (S226ff)

Wir bringen unsere Wahrheit in unseren Worten und Taten zum Ausdruck.

Wenn wir unseren Worten und den Botschaften unseres Körpers lauschen, merken wir, wenn wir in die Lüge und den Albtraum abtauchen.

Statt zu klagen: „irgendjemand sollte etwas dagegen tun“ wirst du sagen: „Ich sollte etwas dagegen tun. Ich sollte eine bessere Alternative erträumen und anfangen sie umzusetzen“.

Die gewaltige Kreativität und Leidenschaft der Seele wird dir offenbaren, was du tun musst, und du wirst dich, ohne zu zögern, deines Mutes bedienen.

Das wofür du dich hältst, beschreibt nicht zwangsläufig auch das, was du gerade tust.

Löse dich von den einfachen Etiketten, mit denen du dich gerade versiehst.

Finde heraus, was du gerade tust und prüfe, ob du lieber etwas anderes ausprobieren würdest.

Achte darauf, dass dein Tun, deinem wahren Wesen entspricht.

Bewahre dir deinen Humor (S228ff)

Humor kann ein mächtiges Werkzeug sein, wenn man sich in Wahrhaftigkeit übt.

Er macht es uns leichter, mit unangenehmen Tatsachen des Lebens zurechtzukommen und uns selbst klar zu sehen.

Wer sich in Wahrhaftigkeit übt, schätzt und respektiert alle Menschen. Humor darf daher andere nicht

einschüchtern oder verletzen.

Mit Humor kannst du Situationen entschärfen und der Ehrlichkeit den Stachel nehmen.

Der Humor zeigt dir, dass du im Drehbuch eines schlechten Films steckst.

Er erinnert dich daran, dass du dir was einfallen lassen kannst, was dir mehr Macht verleiht, als die Überzeugung: „Mein bester Freund hat mich verraten“, oder: „Mein Arzt hat eine düstere Prognose gestellt und mir jede Hoffnung genommen“.

Wenn du Humor hast, ist dein Glas halb voll oder zu einem Viertel voll.

Du bist dann kein einsamer Cowboy mehr, sondern gehörst zu den Menschen, die aus der Asche einer Beziehung auferstanden sind oder die Angst vor Verlust und Tod besiegt haben.

Humor erinnert dich daran, dass sich die Umstände ständig verändern und sobald du die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten kannst, beginnst du damit, die Wirklichkeit zu beeinflussen.

Willst du Gott zum Lachen bringen, dann erzähle ihm von deinen Plänen.

Deine Partner bei der Übung in Wahrhaftigkeit (S230ff)

Meistens laufen uns Menschen über den Weg, die ehrlich zu uns sind – hoffentlich auch empathisch – und uns im Anlassfall anstupsen.

Mit den folgenden Übungen kannst du lernen, dein Vermeidungsverhalten aufzugeben.

Übung 7 : So lernst du, dich selbst anzustupsen (S232ff)

Wir haben „grundsätzliche“ Werte, fallweise auch ehrgeizige Ziele, nur sind wir ihnen auch treu?

Frage dich, wovon du eigentlich träumst, abgesehen von all deinen Ego-Zielen.

Denk daran, dein Traum sollte nicht auf irgendeinen Endpunkt mit Meisterschaft und Macht abzielen.

Es sollte irgendwas sein, was du gleich heute, auf der Stelle, in einem winzigen Augenblick verwirklichen kannst.

Schließ die Augen und stell dir vor, wie du diese Vision noch heute vor dem Schlafengehen Wirklichkeit werden lassen kannst.

Du weißt jetzt, was du willst, und dir ist klar, dass dein Traum nur der Leidenschaft deiner Seele und nicht dem Willen seines Ego entspringt.

Ganz gleich, welche einfallsreichen und mutigen Dinge du planst – tue sie jetzt.

Beispiele: Wie kannst du heute noch vor dem Schlafengehen meditieren ; Wie kannst du ein paar schöne Minuten mit deinen Kindern verbringen; ich erledige noch das Telefonat, das ich seit Tagen aufschiebe.

Um eine bessere Wirklichkeit ins Dasein zu träumen, musst du achtsam sein, nicht urteilen und dich in der universellen Wahrheit üben. Diese 3 Dinge bilden die Grundlage für: „Säubere deinen Fluss“.

Säubere deinen Fluss (S235ff)

„Tue es. Oder tue es nicht. Es gibt kein Versuchen“, Yoda in: Das Imperium schlägt zurück

Unser Leben ist wie ein fließender Strom.

Leider ist dieser Fluß voll von schädlichen Rückständen und karmischen Verletzungen, die wir beseitigen sollten, aber wie?

Die westliche Psychologie behauptet, wir müssten Kläranlagen und Filtersystem einbauen.

Die Schamanen meinen, der Fluss reinigt sich von selbst, wenn wir ihn in unserem Alltag laufend mit kristallklarem Wasser füllen.

Übe dich in Schönheit (S236ff)

Wenn du anfängst deinen Fluss mit Schönheit zu füllen, wirst du merken, dass das Wasser von Tag zu Tag sauberer wird.

Menschen, die dich früher aufregten, verschwinden allmählich.

Du hast kein Interesse mehr daran, deinem Ärger Luft zu machen, und du motivierst dich nicht mehr zu Wut und Empörung.

Situationen, die du früher über die Maßen deprimierend oder ärgerlich empfunden hättest, sind einfach nur Tatsachen. Du hältst sie weder für gut noch für schlecht, weder für stärkend noch für hemmend.

Um dich in Schönheit zu üben, musst du dich von den hässlichen Geschichten lösen, in denen ein Mensch das Opfer und ein anderer der Täter ist.

Du musst auf Zynismus und Apathie verzichten und Hoffnung und Chancen in allen Menschen finden.

Sobald du beschließt, das Schöne zu sehen, verleihst du dir selbst die Macht, dich über das Hässliche zu erheben und dich von den Geschichten zu lösen, die seinen Fluss verschmutzen.

In Menschen, die dir unrecht tun, sieh in ihnen das Potenzial und jenen Teil, der früher einmal ein liebevolles Kind war.

(S261ff) Entscheidend für das Schreiben heilender Geschichten ist es, sich in Schönheit zu üben, denn

wer keine Schönheit kennt, kann nur Leid bringen.

Das heißt nun nicht, dass wir nur noch Geschichten mit märchenhaften Ausgang schreiben sollten. Das heißt einfach, dass unsere Geschichten und die Bemühungen, denen wir uns widmen, Schönheit erschaffen und allen Beteiligten schenken sollen. Eine heilende Geschichte hat etwas Wunderbares. Mit Jaguarmut säuberst du deinen Fluss, indem du dich in Schönheit übst und die Menschen und Dinge nicht mit Wut oder mit Angst und Zittern, sondern mit Schönheit berührst. Dann wirst du entdecken, dass dein Fluss allmählich kristallklar wird, du ganze Bände mit Güte und Anmut füllen kannst und selbst der Erzähler bist – statt in deinen alten Geschichten gefangen zu sein.

Entsinne dich deines Jaguarmuts (S238ff)

Wir müssen die starken Emotionen loslassen, die hinter unseren Geschichten vom Opferdasein stecken und die uns die Rolle des edlen Retters und des Tyrannen aufzwingen.

Wir sind so sehr von unseren Gefühlen fasziniert, dass wir sie praktisch anbeten.

Da der Verstand unseren Eindruck von der Wirklichkeit erzeugt, kann es zu einem echten Problem werden, wenn wir auf Grund unserer negativen Gefühle und Gedanken uns selbst Geschichten erzählen, die uns unserer Kraft berauben.

Wenn wir statt dessen uns bewusst des emotionalen, moralischen und intellektuellen Mutes bedienen, der uns auf der Ebene des Jaguarbewusstseins zur Verfügung steht, katapultieren wir uns aus diesen alten, lähmenden Legenden heraus..

Der Jaguarmut hilft uns, einen Anfang zu machen, den Fluss zu säubern und uns in Schönheit zu üben. Achtung jedoch vor unserem Narzissmus: Wie Narziss können wir uns in endloser Selbstbetrachtung verfangen und darauf beharren, dass sich die perfekte Situation schon irgendwann ergeben würde und es nicht nötig sei, sich mit einem aktuellen Angebot zufriedenzugeben.

Wenn du dir deine Fehler und Charakterschwächen ehrlich eingestehst – und dich von deiner Scham, dem Gefühl der Peinlichkeit und der Abwehrhaltung löst - , ist das ein wunderbarer Anfang, den Fluss zu säubern.

Nutze deine Superkräfte (S245ff)

Wenn wir den Ursprung unserer Geschichten kennen, hilft uns das herauszufinden, welche Schadstoffe unseren Fluss verseuchen und uns von unserer Lebenskraft trennen.

Der Ursprung sind letzten Endes wir selber, weil wir uns ständig dieselben alten Geschichten erzählen Beispiel:

Du steckst in der Geschichte: „Wie konnte ich diesen Idioten heiraten?“

- Mache eine Heldin aus dir und in deinem mutigen Traum.
- Lebe deine Neue Geschichte.
- Die Schönheit deiner gescheiterten Ehe liegt darin ,dass du gelernt hast mitfühlend,zu sein.

Übung 8 : Actionheld (S246)

Erinnere dich einer **tragischen** Geschichte und erzähle diese aus einer neutralen Position und beschreibe die dramatische Erfahrung als etwas, das einfach passiert ist, als einen Wendepunkt in der Geschichte.

- Beschreibe deshalb, weshalb dir das Verlassenwerden, die Krankheit, das Leid oder ein Verlust Actionheld-Fähigkeiten verliehen haben, die du zuvor nicht hattest.
- Welche Actionheld-Kräfte hast du gewonnen?. Kannst du jetzt über deinen Alltagsorgen schweben?
- Hast du den Röntgenblick, mit dem du Menschen durchschaust und erkennen kannst, was anderen entgeht?.
- Erzähle nun deine Actionheld-Geschichte und
- stelle dir dabei vor, wie du deine Kräfte noch heute einsetzen kannst, um dein Leben mit Wahrheit, Gerechtigkeit und Freiheit zu erfüllen.

Sobald du eine Neue Geschichte mit Kraft und Überzeugung erzählst, beginnst du automatisch mit ihrer Verwirklichung.

Beseitige den Müll in deinem Leben mit intellektuellem Mut (S248ff)

Intellektueller Mut bedeutet, für neue Ideen offen sein, eigene Dogmen infrage zu stellen und dein gesammeltes Wissen als rein hypothetisch zu betrachten.

Unser Wissen, Glaubenssätze und Ansichten können uns einschränken.

Indem wir unseren Worten lauschen, können wir herausfinden, wie verzerrt unsere Wahrnehmung eigentlich ist:

- Achte auf deine Lieblings-Generalisierungen „immer, nie, alle, keiner“
- Achte auf generalisierende, gesellschaftliche Glaubenssätze oder Zitate (Männer suchen Freiheit, Frauen Nähe und Verbundenheit; Die Technik (Medizin) kann alle Probleme lösen).

Es gibt 2 gängige Reaktionen auf böse Nachrichten bei gesundheitlichen Krisen:

- Die Menschen gehen entweder tief in sich, um zu verstehen, warum sie auf dieser Welt sind, wieso sie diese Erfahrung machen, was die Krankheit sie lehren will oder

- die Menschen wenden sich ganz der Sprache und den Aktivitäten der Medizin zu, analysieren jeden Tag die Laborwerte und konzentrieren sich jeden Tag auf die medizinische Versorgung. Der intellektuelle Mut zu sagen: „Vielleicht habe ich es hier mit etwas zu tun, bei dem die Technik allein nicht genügt“, kann Heilungschancen eröffnen, die sonst verborgen blieben.

Mit dem intellektuellen Mut kannst du alles hinterfragen, was du über das weißt, was „niemals“ oder „immer“ geschieht, was „jeder“ weiß und tut und „keiner“ je verstehen und akzeptieren wird. Du erkennst die kulturellen Mythen, die du blind übernommen hast, und fängst an, darüber nachzudenken.

Dann kannst du dich den Möglichkeiten öffnen, die das Universum für dich bereit hält und dich der Strömung deines Flusses anvertrauen.

Du solltest dich nicht endlos analysieren und verzückt betrachten, wie deine Psyche und deine Emotionen funktionieren.

Viel wichtiger ist, dass du deine Urteile über dich, die anderen und deine Situation verwirfst – und stattdessen einfach alles **neugierig** beobachtest.

Nütze die Chance und finde das Schöne an der Geschichte: „Ich habe ein Problem“.

Übung 9 : Verkehrte Welt (S255ff)

Erinnere dich an eine Situation, beschreibe sie, welche Gefühle, Emotionen hattest du.

Schließe die Augen: War die Situation negativ denke nach , was daran positiv sein könnte, war die Situation und deine Gefühle positiv, denke nach, was dir nicht daran passen könnte.

Beschäftige dich mit den Kehrseiten, den Schatten, ohne dich schuldig zu fühlen.

Indem du deine Dogmen oder deine persönliche Wahrheit infrage stellst und dabei unbewusste Gedanken und Gefühle aufdeckst, öffnest du dich dem kreativen Denken und dem mutigen Träumen.

Beseitige den Müll in deinem Leben mit moralischem Mut (S257ff)

Um deinen Fluss restlos sauber zu bekommen, musst du moralischen Mut beweisen.

Löse dich von deinem Jaguaralptraum: Bitterkeit, Urteilen, Wut.

Wenn du von deinen falschen Überzeugungen losgelassen hast, wirst du ins Kolibribewusstsein gehoben. Der Kolibri ist ein wichtiges Symbol, denn dieser kleine mutige Vogel nährt sich nur von Nektar und nicht von Bitterkeit, Widerspruch und Zwietracht.

Als moralisch mutige Menschen übernehmen wir die Verantwortung für unser Tun, statt nur Lippenbekenntnisse für unser Ideale abzulegen.

Wir sagen anderen, dass es uns leid tut – auch wenn wir meinen im Recht zu sein.

Wir wissen, dass eine Entschuldigung nicht heißt: „Ich bin der Böse und habe was falsch gemacht“ sondern „Ich schenke dir Mitgefühl, weil ich sehe, dass du leidest“

Mit moralischem Mut können wir Frieden schließen mit uns und den anderen.

Der moralische Mut gibt uns die Kraft, unseren Fluss zu säubern, indem wir anderen und uns selbst vergeben.

Exkurs Liebesbeziehungen: Vergiss nicht, dass Liebespartner zu uns finden, um uns bei unserer Heilung und unserem Wachstum zu unterstützen.

Emotionaler Mut verlangt von uns, dass wir uns in der Liebe finden, statt uns in ihr zu verlieren und dass wir zu Autoren einer Heldensaga werden, in der wir nicht mehr nach dem „richtigen“ Partner suchen, sondern selbst dazu werden.

Mit dieser Art von Mut ändern wir nicht den Lebenspartner, sondern unser Beziehungsdrehbuch.

Wenn du den moralischen Mut aufbringst, auf deine Abwehrhaltung zu verzichten, solltest du nicht sofort auf Absolution und Erlösung hoffen und auch nicht darauf bestehen, dass der andere deine neue Geschichte gutheißt.

Denk daran, dass auch dies nur eine Geschichte ist.

Bleib einfach bei dem Vorsatz, der Erzähler zu sein, und vermeide den Rückfall in die alte Vorstellung, im Grund seist du und nicht der andere das Opfer.

(S261ff) Wenn du Seelenmut besitzt, kannst du dich der Strömung deines Flusses anvertrauen und hast vollen Zugang zu deiner Lebenskraft.

Du akzeptierst, dass du nicht bestimmen kannst, wohin dein Fluss dich führt, sondern nur , wie sauber sein Wasser ist, und du lernst dich und andere zu nähren, während du Felder und Wiesen tränkst.

Stell dir vor, wie deine Beziehungen nach der Flusssäuberung dann ausschauen.

Überlege, wie du mit Fremden in schwierigen Situationen umgehen und in den kurzen Augenblicken reagieren würdest, in denen die Angst droht, dich auf eine niedrigere Bewusstseinsstufe zu ziehen und die Verbindungen zu deinem Mut kappen.

Stell dir vor, wie deine Welt aussähe, wenn du deine Dogmen, deine starren Überzeugungen und die zwanghafte Analyse deiner emotionalen Reaktionen auf deine Welt aufgäbst.

Während du dich in Schönheit übst, wirst du feststellen, dass du für die 3. Disziplin der Schamanen –

jederzeit zum Sterben bereit zu sein – bereit bist.

Sei jederzeit zum Sterben bereit (S263ff)

„Wer den Tod fürchtet, hat die Lebensfreude schon verloren“, Cato der Zensor

Die Schamanen glauben, dass wir nur dann vollends lebendig sind und mutig träumen, wenn wir jeden Morgen erwachen und den bevorstehenden Tag leben, als sei er der letzte.

Die Illusion, man könne den Tod überlisten (S266ff)

Wir geben uns beschäftigt und glauben so dem Tod vortäuschen zu können, wir wären unabkömmlich. Die Furcht vor dem Tod läßt uns hierhin und dorthin eilen, um ihn mit allem, was in unserer Macht steht zu überlisten – und uns dann in dieser sinnlosen Existenz gefangen zu fühlen.

Zitat Sokrates: „Hüte dich vor der Ödnis eines geschäftigen Lebens“.

Übung 10 : Der perfekte Tag (S269ff)

Morgens, nach dem Aufwachen, halte inne, erinnere dich an deine Träume und male dir in einem Zustand klarer Sammlung den perfekten Tag in allen Einzelheiten aus:

- Mit wem wirst du dich treffen? Welche Qualität wird die Unterhaltung haben?
- Wen wirst du anrufen, wem wirst du mailen?
- Höre, was du sagen wirst: „Ich mag dich“; „Ich vergebe dir“; „Es tut mir leid“.
- Wo wirst du hingehen?
- Was wirst du essen?

Frag dich nun, was du noch vor Ablauf des Tages tun kannst, um den perfekten Tag in allen Einzelheiten zu erleben – von den Gefühlen bis hin zu den Begegnungen und Abenteuern.

Vergiss die Vorstellung, du hättest noch den Rest deines Lebens Zeit, um den vollkommenen Tag zu planen und zu erleben.

Befreie dich von dem karmischen Ballast, der dich sagen läßt, die ersehnten Begegnungen, Beziehungen seien nicht möglich, der dir das Gefühl gibt, du könntest es nicht riskieren, noch einmal verletzt zu werden, der dich glauben macht, du könntest den Spott nicht ertragen, wenn du dich aufmachst und tätst, was du willst.

Verzichte auf die Ausrede, du hättest nicht genügend Geld. Dann werden dir die Mittel zufließen, sobald du anfängst, deine Absicht in die Tat umzusetzen.

Auf der Ebene des Kolibris wird dir klar, dass du eine Möglichkeit finden wirst, dorthin zu gelangen – ob im wörtlichen oder im übertragenen Sinn.

Erkenne, welchen Tod du eigentlich fürchtest (S271ff)

Wir glauben, wir hätten Angst vor dem Tod.

In Wirklichkeit aber fürchten wir das Ende des Egos (des Selbst mit seiner Persönlichkeit, seinem Temperament und seinen Erinnerungen), jenes Ichs, das wir kennen und lieben gelernt haben.

Statt mit dem Ego, können wir uns mit unserer Seele identifizieren, die den Tod überdauert.

Auch hier braucht es Mut, sich mit dem unsterblichen Selbst und weniger mit dem Ego zu identifizieren.

Je mehr du dich an deine Seele hältst und im Kolibribewusstsein verweilst, desto leichter fällt es dir, dich von deinen Geschichten und Karma zu lösen, das du von einem Leben ins nächste trägst.

Du wirst dann „leichter“ und kannst besser ins Adlerbewusstsein aufsteigen, wo das Ich nicht mehr als getrennte Einheit existiert.

Allmählich fühlst du dich dort wie zu Hause, weil es tatsächlich dein zu Hause ist.

Wenn wir aufhören, uns für unsere Persönlichkeit zu halten, wenn wir uns von unserem Karma lösen und ins Reich des Adlers heimkehren, fürchten wir den Tod des physischen Körpers nicht mehr.

Da wir dann auch unsere Seele überwunden haben, wird uns das Bewusstsein der Sterne zuteil, (S272)

So nimmst du Abschied von deinen Rollen (S274ff)

Unsere Rollen sind unser Ego. Ohne sie, glauben wir, unseren Wesenskern zu verlieren und zu „sterben“.

Bei der folgenden Übung wirst du deine Rollen verbrennen, damit du ihre Grenzen überwinden kannst.

Anschließend wirst du entdecken, welche Möglichkeiten die Rollen bieten, ohne dich in der Geschichte zu verfangen, die du darum gewoben hast.

Deine Rollen beschreiben dann nur noch, was du tust, nicht, wer du bist.

Du kannst aufhören, dich auf der Stufe des Jaguars bzw. des Verstandes mit deinen Rollen zu identifizieren und kannst die endlose Möglichkeiten der Kolibriebene erkennen, wo du die Rollen jederzeit ablegen oder verändern kannst, weil du dich nicht mehr für deine Rollen hältst.

Übung 11 : Verbrenne deine Rollen (S275ff)

Für diese Übung brauchst du, ausser deinem Mut der Seele:

- kleine Zweige

- Papierstreifen
- Stift
- Feuer

Nach dieser Vorbereitung:

- Sieh in die Flammen einer Feuerstelle und lass deine Gedanken langsam und leiser werden.
- Gib ihnen kein Gewicht und sieh zu, wie sie allmählich vergehen.
- Das Feuer hilft, den Zustand des luziden Träumens zu erlangen und in die Traumzeit überzutreten.
- Notiere auf einem Papierstreifen eine Rolle, mit der du dich identifizierst (Vater, Mutter, Tochter, Sohn, Ehemann/-frau, Liebhaber, Berufsausübender, Süchtiger, Opfer, Täter, Retter,.....).
- Vergegenwärtige dir, diese Rolle fesselt dich und hält dich in einem Albtraum ohne Inspiration gefangen, ganz gleich, wie musterhaft du sie spielst.
- Wickle die Rolle um einen Zweig.
- Danke der Rolle, was sie dich gelehrt hat und für die Kräfte (oder was immer), die sie dir gab.
- Segne die Rolle, leg den Zweig ins Feuer und sieh zu, wie er verbrennt.
- Spür die Hitze des verbrennenden Zweiges und vergewissere dich, dass du auf der Ebene des Kolibris, der Poesie und der Mythen arbeitest.
- Stell dir vor, wie die Anforderungen, die diese Rolle an dich stellt, in Rauch aufgeht und zu Asche zerfällt und wie du von dem Part der Rolle (Ehepartner, Kind, Lohnempfänger, Süchtiger, Opfer, Täter, Retter) befreit wirst.
- Öffne dein Herz, um all die Gaben dieser Rolle anzunehmen.
- Wisse, dass dich diese Rolle nicht definiert, du sie aber mit Schönheit und Anmut ausfüllen kannst.

Mach dieses Ritual mit all deinen Rollen.

Übe dich in Vergebung und Wiedergutmachung (S276ff)

Wenn du dich nicht mehr mit deinen Rollen identifizierst, kannst du deinen Fluss säubern und bist jederzeit bereit zu sterben.

Du kappst die energetische Verbindung zu der Person oder zu der Geschichte, indem du vergibst oder du um Verzeihung und Vergebung bittest.

Vergiss nicht bei der Vergebung geht es nicht um Schuld und Geschichten, sondern darum, die Geschichte im Interesse des „Traumes vom Leben“ in Liebe und Frieden loszulassen.

Jedes Mal, wenn du einen problematischen Film in deinem Kopf abspielst, erweckst du die Beziehung erneut zum Leben und erzeugst von Neuem Wut, Bitterkeit und Traurigkeit.

Wenn du dir schwer tust: auf der Ebene des Kolibris wirst du dich daran erinnern, dass du wie alle anderen auf einer spirituellen Entdeckungsreise bist und du oder die anderen auch Fehler machen.

Zum Unterschied zur westlichen Psychologie, wo Vergebung auch eine Rolle spielt, wird im Schamanischen auf eine Opfer-, Täter-, Retterzuordnung verzichtet.

Deshalb ist es wichtig, dass du dich von allen Urteilen löst und allen Beteiligten vergibst, also auch dir.

Beispielsweise: Du entschuldigst dich bei dir für: „Warum hab ich diesen Idioten geheiratet“.

Beim um Vergebung bitten, achte, dass du nicht in eine Geschichte desjenigen gezogen wirst, den du um Verzeihung bittest.

Wenn du das vermeinst, denke, dass du eigentlich nicht ihm sondern dem Universum geschadet hast und du dieses um Verzeihung bittest.

Besser als um Verzeihung zu bitten, ist Wiedergutmachung zu leisten.

Eine Möglichkeit ist, dass du erkennst, dass du eigentlich mit deinem Verhalten allen geschadet hast und du allgemein wohltätig handelst.

Wahre Wiedergutmachung muss anonym geschehen.

Bereite dich heute Abend auf deinen Abschied vor (S280)

Wenn du dich immer mehr mit deiner Seele identifizierst und deine Verbindung zum Spirit in der ganzen Vielfalt seiner Ausdrucksformen erlebst, wirst du den Mut finden, so zu leben und zu träumen, als könntest du jederzeit sterben.

Du lebst in Einklang mit deinen Werten, du wirst vertrauen, dass du nicht allein bist – selbst, wenn diejenigen, die dir am Herzen liegen, anfangs nichts mit deinem Traum zu tun haben wollen.

Du wirst dir sicher sein, dass sich Mit-Träumer einfinden und dir zur Seite stehen werden, während du deinen Teil dazu tust, eine neue Wirklichkeit zu schaffen, und genau das wird geschehen.

Im Rahmen der folgenden Übung darfst du spekulieren, auf welche Weise sich diese neue Wirklichkeit entfalten könnte.

Damit eröffnest du dich den genialen und magischen Möglichkeiten, mit denen das Univerum dir hilft, deinen Traum zu verwirklichen.

Übung 12: Schreibe deine Trauerrede (S281ff)

Schreibe die Geschichte deines Lebens in Form eines Nachrufes.

Du bist der Erzähler. Erzähle die Geschichte so, wie du sie erzählt haben möchtest.

Lege deine Geschichte als Heldenreise an, als eine Lebensreise, die du ins Dasein träumen willst.

- Welche Ereignisse helfen, dich zu beschreiben? Fange deinen Wesenskern ein.
- Vergiss dabei nicht die Augenblicke, die ein Bild des Lebens einfangen, das du leben wolltest.
- Denk daran, auch jene Gaben und Kräfte zu erwähnen, die dir auf Grund der Enttäuschungen und Tragödien in deinem Leben zugewachsen sind.
- Welche Erinnerungen an dein Leben sollen die Menschen behalten, die du liebst?
- Auf welche Weise hast du andere berührt?
- Welche Liebe hast du gefunden und welche Liebe hast du der Welt geschenkt?
- Welche Abenteuer hast du erlebt?
- Was hast du erforscht und gelernt? Was hast du entdeckt und erlebt?
- Was hast du geschaffen? Was hast du erreicht?
- Was hast du genossen?
- Wie hast du dich in Zeiten der Veränderung, der Herausforderung, des Verlustes und der Tragödien in Schönheit geübt?

Wenn du mit dem von dir gelebten Traum nicht zufrieden bist, dann beginne von vorne und schreib ihn neu.

Wenn du während des Schreibens merkst, dass irgendwelche deiner Taten noch nicht gesühnt sind, dann solltest du das unbedingt nachholen.

Nimm, wenn du fertig bist, deinen emotionalen Mut zusammen und lies das Geschriebene deinen Anverwandten vor. Du offenbarst ihnen, was dir am Wichtigsten ist.

Auf diese Weise erfüllst du auch andere mit deiner Absicht, da sie dann wissen, was du ins Dasein träumen willst.

Sei dankbar (S282ff)

Wenn wir jederzeit bereit sind zu sterben, können wir voll und ganz leben und mutig träumen.

Wir können aufhören uns mit allen möglichen Beschäftigungen zu stressen und zu betäuben, um uns abzulenken

Wir merken, dass wir auf einmal Zeit haben das Gesamtbild unseres Lebens zu betrachten und das Gute darin zu würdigen.

Nach überstandenen Krankheiten, Tragödien und Unglücken können wir auf einmal einfache Dinge des Lebens wertschätzen.

Dann können wir die Menschen um uns bewusst mit Liebe und Dankbarkeit empfinden.

Dankbarkeit, das Gefühl gesegnet zu sein, hilft uns, uns nicht mehr von Aufgabenlisten versklaven zu lassen und uns ins Gedächtnis rufen, weshalb wir hier sind: um zu lieben, zu lernen, zu wachsen und herauszufinden, was wir zur Schöpfung beitragen können.

Das Gefühl tiefer Dankbarkeit erinnert uns an das, was wir am meisten schätzen.

Es inspiriert uns dazu, die Dinge nicht mehr auf die lange Bank zu schieben, aus dem Albtraum hektischer, aber sinnloser Aktivität zu erwachen und endlich so zu leben, wie wir wirklich wollen – kühn und originell.

Nachwort (S284ff)

Jeder Mensch kann einen heiligen, mutigen Traum träumen und sich damit nicht nur die eigenen Wünsche erfüllen, sondern die ganze Welt schöner machen.

Die Schamanen wissen:

- Auf der Ebene der Schlange, müssen sie nur am Feuer sitzen.
- Auf der Ebene des Jaguars wird ihnen klar, dass sie ihre Liebe und Neugierde mitbringen müssen.
- Auf der Ebene des Kolibris leisten sie ihren Beitrag, ohne zu wissen, welche Rolle er im kollektiven Traum spielt.
- Auf der Ebene des Adlers „sehen“ sie, empfinden sie das Gesamtbild und verstehen den Traum, ohne ihm Ausdruck zu verleihen oder ihn erklären zu können.

Sie sind von Liebe umgeben, mit allem verbunden.