

1  
ANIMA  
UNIVERSALE LIEBE



In jedem Menschen ist die göttliche Liebe vorhanden, ob wir sie spüren und wahrnehmen können oder nicht.

Diese Liebe ist  
ohne Anfang und Ende  
immerwährend vorhanden  
ALLES ein- und NICHTS ausschließend.

Göttliche Liebe ist nie entstanden und kann auch nie vergehen.  
Sie IST.

Diese Liebe hält das Universum zusammen.  
Diese Liebe erfüllt unseren Körper mit Leben.  
Diese Liebe ist Gott

Für uns Menschen sollte es unser einziges Ziel sein, diese göttliche Liebe zu leben  
und an alle Menschen weiterzugeben.  
Jede andere Art oder Abstufung von Liebe ist nur ein Aspekt dieser allumfassenden,  
göttlichen „großen“ Liebe.

Gott liebt jeden von uns ohne Vorbedingung, ohne Ansprüche.  
Und so sollte unsere wahre Liebe anderen Wesen gegenüber auch sein.  
Dies wird uns Menschen aber nur dann gelingen, wenn wir Gott in unserem  
Gegenüber erblicken können.



Um Gott in allem und jedem zu erkennen, müssen wir ihn zuerst in uns selbst  
erkennen.  
Gott ist Liebe und daher ist diese göttliche Liebe in allem was er erschaffen hat.

So wie im Samen einer Rose die ganze Pflanze, ihre Blüten und deren Duft bereits vorhanden ist, so ist unser innerster Kern Göttliche Liebe.

Solange wir das Zentrum der göttlichen Liebe in uns selbst nicht finden,  
solange wird jede Liebe, zu der wir fähig sind, kommen und gehen ...  
und sie wird eines bestimmten Menschen bedürfen, der unser Herz berührt ...

Liebe ist unendlich und auch unsere Fähigkeit, sie auszudrücken. Es gibt kein Limit, keine Regeln, viele Wege. Je mehr wir uns für die Liebe öffnen, umso mehr wird sie uns lehren, uns erfüllen, von uns ausstrahlen. Liebe sollte am Morgen unser erster Gedanke und am Abend unser letzter sein.

Liebe ist das Geschenk Gottes an uns.

## 2 ANIMA MITGEFÜHL



Jeder Mensch ist mit dieser Seelenqualität geboren.

Wenn du kein Mitgefühl aufbringen kannst, bedeutet das nur, dass es zugedeckt, überdeckt, überlagert ist.

**Denn Mitgefühl ist die WAHRE NATUR deiner Seele.**

Du musst Mitgefühl nur zulassen, musst es leben, dem Teil von dir folgen, der weiß was förderlich und stimmig ist, was sich „gut“ anfühlt.

Wenn unsere Taten, Worte und Absichten aus Mitgefühl heraus entstehen, dann wird unser eigenes Leben einfacher, weniger schmerzvoll, weniger verwirrend.

Aus Mitgefühl zu handeln, bedeutet das Leben zu schätzen.  
Es bedeutet auch Demut vor allem Lebendigen zu haben, und alles ist lebendig, es gibt keine tote Materie.

Aus Mitgefühl zu handeln, bedeutet auch alles zu respektieren  
und wahres Mitgefühl geht immer mit einer tiefen Wertschätzung einher.

Wenn du aus Mitgefühl handelst, bist zu glücklich,  
denn es handelt deine Seele und nicht dein Ego.

Wir sind in dieser Welt um jedem zu helfen, selbst zu sein

Höre endlich mit dem linearen Denken auf!  
Gehe zurück zu deinem Mitgefühl!  
Lass dich von deinem Herzen führen.

Alles was du aus mitfühlendem Herzen tust, ist gut getan.

Mitgefühl spiegelt die Reinheit deiner Seele.

3  
ANIMA  
DASEIN - DAS SEIN - STILLE

SEIN



Wir haben das SEIN verlassen  
um DASEIN zu erfahren.

In vielen Existenzen,  
in unterschiedlichsten Welten,  
unendliche Leben in allen Formen,  
in unzähligen Kulturen.

Erfahrungen unserer Seele.

Um irgendwann zurückzukehren  
in die Stille des SEINS.

STILLE



Sie ist in dir.

Dort wo der Verstand still steht.  
Wo es kein Verlangen mehr gibt.  
Keine Reise irgendwohin.  
Kein Ankommen irgendwo.

Einfach da sein.  
Wo du immer warst.

DAS SEIN.  
Stille.

4  
ANIMA  
FREIHEIT



Die Welt zu betrachten ohne sie zu sein  
ist Freiheit.

Den Menschen zu begegnen ohne etwas von ihnen zu erwarten  
ist Freiheit.

Unsere Arbeit zu tun ohne uns erniedrigt oder bereichert zu fühlen  
ist Freiheit.

Durch das Leben zu gehen ohne Gestern und Morgen  
ist Freiheit.

Gedanken zu haben ohne ihre Kraft zu spüren  
ist Freiheit.

Gefühle wahrzunehmen ohne sie zu bewerten  
ist Freiheit.

5  
ANIMA  
SPIEL



Wenn die Welt in die Ferne rückt,  
du sie nur mehr zu betrachten scheinst,  
du kein Teil mehr von ihr bist,  
ist alles anders  
und doch ist alles gleich.

Du atmest,  
lachst und weinst,  
gehst deiner Arbeit nach,  
du fühlst, empfindest mit,  
du hörst und siehst,  
nimmst teil  
und bist nicht Teil davon.

Du bist die Welt  
und bist es nicht.

Du bist berührt  
und bist es nicht.

Du könntest alles sein  
und bist doch nichts.

Die Leere ist die Fülle, ist das Glück;

alles andere ist SPIEL



SPIEL

6  
ANIMA  
ERINNERN



Zu Hause

Im Licht

Du kannst es nicht sehen, weil du nur durch deine Augen schaust,  
du nur die Bilder dieser Welt erblickst.

Doch dein Herz und deine Seele wissen

Höre auf dein Herz und folge deiner Seele.

Sie führen dich dorthin wo du BIST,  
dann wirst du SEIN.

Zu Hause SEIN.

Im Licht der Unendlichkeit,  
dort wo du in jedem Augenblick deines DASEINS warst  
und wo du immer SEIN wirst.

Im Licht.  
Ohne jeden Schatten.

Dein Zuhause.

## 7 ANIMA WAHRHEIT



Wahrheit ist NIE intellektuell erfahrbar.  
Wahrheit ist NICHT unsere Ansicht über ...  
Wahrheit ist NICHT unsere Sichtweise von ...  
Wahrheit ist KEIN Konzept, kein Denkmodell...  
Wahrheit ist nie objektiv erfahrbar ...

denn

Wahrheit ist die Essenz allen Seins,  
nur über die Herzesebene erfahrbar,  
wenn wir uns wirklich in Hingabe versenken ...

Wahrheit ist die Essenz  
jeder Erscheinung dieser Welt und allen Lebens.

Die Wahrheit und Essenz einer Musik  
ist das, was unser Herz berührt.

Die Wahrheit und Essenz der Natur  
ist das, was uns in ihrer Schönheit versinken lässt.

Die Wahrheit in einer Begegnung  
ist das, was unsere Seele berührt.

Die Wahrheit ist das,  
was wir tief in unserem Herzen und unserer Seele wissen.

Wahrheit.



## 8 ANIMA SEELENLÜCK



Seelenliebe  
ist ein Geschenk.  
Sie ist unerklärlich,  
absichtslos,  
bedingungslos.

Seelenliebe  
braucht keine Worte  
oder Gedanken,  
sie ist außerhalb  
von Raum und Zeit.

Seelenliebe  
ist Stille  
ist Frieden  
ist Heilung  
ist unendliches Glück



SEELENLÜCK

## 9 ANIMA BERÜHRT SEIN



### BERÜHRUNG - BERÜHREN

Wenn wir den Text des Symbols Berührt Sein lesen, dann erinnert er uns an unsere Kinderzeit. Eine Zeit in unserem Leben in der wir uns wirklich noch haben berühren lassen ... von einem kleinen Käfer, einem Schmetterling, einer Blume, dem Sternenhimmel, den Wolken, einem Regenbogen, einem kranken Menschen, von Armut und Schönheit, von Freude und Leid. Damals haben wir es noch zugelassen, dass Eindrücke tief in unsere Seele dringen konnten.

Im Zuge des Heranwachsens und Erwachsenseins werden, ging für die meisten Menschen diese Zeit des Berührt Seins vorbei. Die Herzen wurden langsam geschlossen, verschlossener, ein Schutzwall aufgebaut, Distanz gelegt zwischen uns und dem rund um uns herum. Wenn wir zurückblicken, dann sehen wir auch um wie viel intensiver Erlebnisse uns in der Kindheit und Jugendzeit berührt haben, sogar in der Erinnerung sind diese Gefühle noch vorhanden. Ob das nun ein trauriges Erlebnis war oder Freude über ein Geschenk, eine Urlaubsreise, das Erleben eines Abenteurers, ein besonderer Moment der Stille oder des Glücklich Seins, alles hat uns viel tiefer berührt, damals.

Auch wenn es um Berührung geht, können wir bei den Kindern lernen. Wir Erwachsene berühren einander auch, doch, wir berühren einander als Arzt den Patienten, als Masseur einen Körper, als Mann eine Frau, als Mutter oder Vater das Kind. Wir haben aber verlernt, einander einfach als Menschen zu berühren. Diese Angst vor Berührung sitzt bei fast allen sehr tief.

Kinder haben keine Scheu einander zu berühren, sich an den Händen zu fassen, sich aneinander zu drücken, den anderen einfach zu spüren. In Notsituationen rücken Menschen auch körperlich zusammen, man findet Kraft im gemeinsamen Durchstehen einer Situation. Doch schon einen Trauernden in die Arme zu nehmen, fällt uns oft schwer.

Nun ist es aber so, dass Menschen - und nicht nur Kinder - diese menschliche Berührung brauchen. Eine Berührung die nichts fordert, sondern nur gibt. Diese Art von Anfassen, Umarmen, Halten, können nur wir Menschen einander geben. Kein Engel, kein Geistführer, kein nicht inkarniertes Wesen, kein aufgestiegener Meister kann uns auf diese Weise berühren.

Wir Erwachsene dürfen lernen, die Panzerung die wir uns fast alle im Laufe des Lebens zugelegt haben, langsam brüchig werden zu lassen, damit wir uns endlich wieder berühren lassen und auch berührt sein können.

Wenn wir wieder berührt sind vom Sternenhimmel über uns, dem Schicksal eines anderen, wenn wir einfach weinen können über all das Leid der Welt, dann sind wir in unserem natürlichen Zustand.

Wenn wir uns von Herzen freuen können, weil es einem anderen gut geht, weil ein Käfer über den Weg krabbelt oder ein Schmetterling vorbei flattert, dann sind wir in unserem natürlichen Zustand.

Die kleinen Dinge der Welt sind nicht kleiner als die großen Ereignisse der Welt.

Berührt sein, einen anderen Menschen berühren mit Worten, Blicken oder Gesten, sich berühren lassen ... das ist gelebte Nähe.



Wenn dein Herz so überwältigt ist von Mitgefühl,  
weil du das Leid der Menschheit siehst,  
dass du Gänsehaut hast und Tränen unfreiwillig deine Wangen herunter laufen,  
dann bist du in deinem natürlichen Zustand.

Wenn du so überwältigt bist von Hingabe,  
weil du die Schönheit aller fühlenden Wesen siehst,  
dass du Gänsehaut hast und die Tränen unfreiwillig deine Wangen herunter laufen,  
dann bist du in deinem natürlichen Zustand.

Urgyen Tulku Rinpoche

## 10 ANIMA FÜLLE



INNERER REICHTUM  
MANIFESTIERT  
SICH IM AUSSEN  
TEILE DIESEN DANN GROSSZÜGIG

Die Kinder haben uns auch ein Symbol für FÜLLE gegeben. Damit wollen sie uns daran erinnern, dass im Universum die grenzenlose Fülle vorhanden ist, dass Gott Fülle ist und dass Gott nichts zurück hält, denn „Alles was mein ist, ist dein“. Diese göttliche Fülle ist hier - JETZT - und sie gehört dir in jedem Moment.



Die göttliche Fülle ist am besten in der Natur zu erkennen. Tausende von Blüten an einem Baum, unzählige Samen sind in einer Samenkapsel verborgen, all das ist Leben, Fülle. Auch in der ausgedörrten Erde einer Wüste oder in den permanenten Frostböden dieser Erde verbirgt sich Leben, ist die Fülle verborgen die nur darauf wartet sich zeigen zu können.

Wir Menschen allerdings glauben viel mehr an das Gesetz des Mangels, unser Denken erzeugt Mangel wo Fülle ist, dann fühlen wir Mangel und schließlich leben wir ein Leben das geprägt ist von Angst vor Mangel an ...

Allerdings dürfen wir Fülle nicht mit materiellem Überfluss verwechseln. In der Fülle zu leben, bedeutet all das zu haben was wir im Moment brauchen. Wir Menschen neigen dazu immer mehr und mehr zu wollen, wir leben in einer selbst erzeugten Welt des Mangels, einfach deshalb weil wir nie genug zu haben scheinen. Genug ist

nie genug. Daher dreht sich die Spirale des mehr Haben Wollens, des mehr Erreichen Wollens immer höher und schneller.

Wir versuchen ein mehr an Materiellem zu erlangen, glauben noch immer daran zu wenig Wissen, Macht, Weisheit, Stärke, Einfluss und so fort zu haben. Wir leben sehr oft ein Leben, das von Äußerlichkeiten geprägt ist. Wir versuchen zu beeindrucken durch das was wir haben und das was wir sind. Wir fangen an zu horten, zu sichern, zu kämpfen, zu fordern, zu verteidigen und uns zu sorgen.

Alles was wir hier im Leben zu besitzen scheinen, gehört uns nicht, es ist uns zugeteilt um das Leben bewältigen zu können. Es ist geborgt, es ist ein Geschenk. Wir können nichts festhalten, können über den Tod hinaus nichts mitnehmen. Alles lassen wir hier zurück. Besitz ist eine Illusion, niemand kann irgendetwas wirklich besitzen.

Die Fülle des Lebens allerdings die uns geschenkt wird, ist wunderbar. Unser innerer Reichtum ist das was wir wirklich besitzen. Wenn wir ihn teilen, tanzen wir in Einheit mit dem Leben, der Natur, unseren Mitmenschen, mit Gott, mit allen was ist, den Tanz der Liebe.

Nach dem göttlichen Gesetz der Fülle zu leben, bedeutet, in der Gewissheit zu leben, dass es keinen Mangel gibt, dass ich meine innere Fülle entdecken und bedenkenlos teilen kann und soll.

Im Bewusstsein der Fülle zu leben, bedeutet aber auch, alle Möglichkeiten zu sehen und zu erkennen, die im realen Leben Fülle realisieren helfen. Solange wir im Mangeldenken verhaftet sind, werden wir viele reale Möglichkeiten für Fülle nicht erkennen, Chancen das für uns bestimmte Leben der Fülle zu leben, vorbeigehen lassen.

Unser Verstand sollte vom angstgesteuerten Mangeldenken dem spirituellen Bewusstsein von Fülle weichen. Da unser Verstand aber zu trickreich in seinen Ausreden und Einflüsterungen ist, bleibt uns nur der Weg des Vertrauens. Zu vertrauen, dass ALLES bereits da ist was wir brauchen, denn bei Gott sind alle Dinge möglich.

Seht die Vögel unter dem Himmel an.  
Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen und euer  
himmlischer Vater ernährt sie doch.  
Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?  
Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne hinzusetzen könnte, wie  
sehr er sich auch darum sorgt.  
Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung?  
Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen, sie arbeiten nicht, sie spinnen  
nicht.  
Ich sage euch, dass auch Salomon in all seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen  
ist wie eine von ihnen.

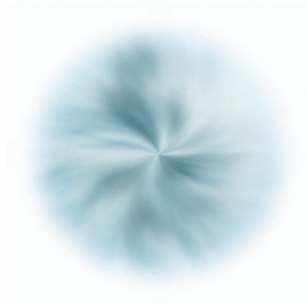
Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wird er das nicht auch für euch tun, ihr Kleingläubigen? Darum sollt ihr euch nicht sorgen und sagen, was werden wir essen, was werden wir trinken?

Womit werden wir uns kleiden?.

Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft

Jesus Worte

# 11 ANIMA TRANSFORMATION



Transformation ist ein Schlagwort der New Age Bewegung. Viele Menschen sprechen davon, hoffen auf Transformation, erwarten sich durch Transformation große Dinge, eine Wende zum Besseren, manchmal sogar Weltbewegendes. Transformation ist aber nichts Überirdisches, kein großes Geschenk das wir erhalten werden wenn wir irgendwelche Vorbedingungen erfüllt haben.

Wie es uns so schön im Anima Symbol **Transformation** gesagt wird, Transformation ist Veränderung. Das ist alles. Das ganze Leben ist Veränderung, daher ist auch das ganze Leben Transformation wenn wir es wollen. Es sind die Schritte auf unserem Weg, jeder einzelne davon kann Transformation sein.

Es ist Transformation:

Wenn wir beginnen hinzuschauen anstatt wegzuschauen.

Wenn wir anfangen unsere Muster anzuschauen.

Wenn wir ernsthaft beginnen unsere schlechten Gewohnheiten zu ändern.

Wenn wir zu erkennen beginnen, wie sinnlos es ist nach Macht und Erfolg zu streben.

Wenn wir aufhören gierig, neidig und ehrgeizig zu sein.

Wenn wir zu erkennen beginnen, dass Konkurrenzdenken die Welt zerstört und anfangen uns daraus zu lösen.

Wenn wir anfangen, die Aggressionen der Welt bei uns selbst zu verändern.



Wenn wir anfangen, wahrhaftig zu lieben ...

Wenn wir mit uns selbst im Frieden sind ...

Transformation ist etwas, das wir nicht über Nachdenken, Lesen oder irgendwelche Philosophien erreichen können. Jede Änderung, jede Veränderung muss aktiv

geschehen, Transformation ist Tun. Es ist aber auch Zulassen, ist Annehmen, ein sich Einlassen auf Neues. Es braucht Mut sich von Altem zu lösen und neue Schritte zu setzen. Gelegenheiten die uns geboten werden, wollen ergriffen werden.



Das Symbol Transformation zeigt uns Wellen auf denen wir mitschwingen, auf und ab, jede Welle ist anders als die vorhergehende. Das Meer ist niemals gleich. So ist auch das Leben, jeder Moment ist anders als der vorüber gegangene. Wir Menschen sind auch in jeder Sekunde neu, anders, verändert ... wenn wir das zulassen. Jeder Gedanke den wir denken, jedes Gefühl das wir wahrnehmen hat uns bereits verändert. Und doch versuchen wir meist krampfhaft gleich zu bleiben, auf immer und ewig der uns selbst so gut bekannte Mensch zu sein. Wir halten fest an unseren Gedankengebilden, an unseren Meinungen, unseren Vorstellungen von ..., unseren Erwartungshaltungen, unseren altbekannten Verhaltensmustern usw. usw. So verwundert es nicht, dass diese geistige Starre sich im Alter auch körperlich manifestiert hat.

Da unsere Gesellschaft und somit ganze Völker auf zwischenmenschlichen Beziehungen basieren, wird Veränderung dann geschehen, wenn ich meine Beziehung zu meinen Mitmenschen verändere. Wir müssen uns bewusst sein, dass wir uns selbst unser Umfeld schaffen in dem wir leben. Wir haben es in der Hand eine harmonische Atmosphäre in unserer Familie, unserer Firma, unter den Arbeitskollegen und den Menschen mit denen wir zu tun haben, zu schaffen. Wir sind die Gesellschaft. Wir sind die Welt. Niemand anderer.

Die Transformation der Gesellschaft, der ganzen Welt liegt in unserer Hand.

Die große Transformation der Welt in eine bessere Zeit

DU  
hast es in der Hand.

DU  
bist das Individuum

und  
DU  
bist auch die Menschheit



## 12 ANIMA

Viele wunderbare Texte hat Ursula zu Anima geschrieben. Es erfüllt mich immer noch mit DANKBARKEIT, die UNSCHULD zu spüren, die sich in diesen kindlichen Symbolen ausdrückt.

Und eben dies Symbol DANKBARKEIT war mein Einstieg in die Welt von Anima. Deshalb will ich die Geschichte hier gerne noch einmal teilen.

Ich dachte die 26 Symbole von ANNEHMEN bis LOSLASSEN, die Ursula im März 2003 beieinander hatte, wären ein perfektes neues Alphabet, das helllichtige Kinder ihr gegeben hatten. Ich hatte meinem damals 12 Jahre alten Sohn Jonathan das Symbol STILLE als eine Art „Test“ vorgehalten, was er denn daraus „lesen“ würde. Ohne die Überschrift zu kennen, philosophierte er:

„Ja, Papa, das ist ein offenes Herz mit einem ruhigen Punkt in der Mitte“.

So hatte ich den Beweis: Kinder verstanden diese Symbole offensichtlich ohne lange Erklärungen.

Ich hatte mir alle Symbole ausgedruckt und blieb immer wieder an den Händen des Symbols DANKBAR SEIN hängen. Dies war ein für mich nicht ganz stimmiges Element bei den sonst für mich so eingängigen Kindersymbolen.

Auch hier „testete“ ich meinen Sohn. Ich zeigte ihm alle Symbole mit den Worten: „Ein Symbol kommt mir komisch vor. Geht dir das auch so?!“ Ohne dass er wusste, welches Symbol das für mich war, zeigte er ohne zu zögern auf DANKBAR SEIN.

Ich fragte ihn ganz direkt, wie er denn DANKBARKEIT zeichnen würde. Er probierte eine Weile herum, bis er schließlich eine Welle unter und eine Welle über die Acht malte. „So“, war sein trockener Kommentar.



Ich mailte Ursula Jonathans Entwurf und teilte mit ihr die Freude, wie genial diese Symbole bei meinem Sohn „gewirkt“ hatten.

Wir fachsimpelten, ob es wohl eine weibliche und eine männliche Variante von DANKBARKEIT gäbe, bis Ursula unsere „Diskussion“ beendete: „Vielleicht kommt es ja auch ganz anders“.

Ja, und wie Recht sie bekommen sollte. Nachdem ich auch in Kontakt mit einem hellseherischen Kind kam, das sich mir als Robert vorstellte, sprudelten die Symbole nur so. Von der ersten noch harmlosen Nacht mit nur zwei Symbolen (LIEBE kleines OM und LIEBE großes OM) bis hin zu STERNENMEER. Dazwischen lagen Tage und Nächte, in denen bis zu 5 Symbole gleichzeitig übermittelt wurden. Ich konnte manchmal gar nicht so schnell an den Straßenrand fahren, wie Bilder vor meinem inneren Auge auftauchten.

Bei STERNENMEER hatte Robert gesagt, dass dies das letzte Symbol sein würde, das wir innerlich geschenkt bekämen. Nun würden wir nur noch einige Symbole im Außen entdecken, die auch noch dazugehören würden. Was sich dann mit



### LACHEN

und einigen anderen bestätigte.

Besonders „lustig“ war ein Nachmittag, an dem ich schon relativ spät dran war in die Nachmittagssprechstunde zu fahren. Kurz vor meiner Praxis kam die klare Anweisung:

„FAHR AUF DEN FRIEDHOF“.

Inzwischen durch die SPONTANITÄT der Kinder auf alles gefasst, ließ ich mich darauf ein - und entdeckte den ENGEL und das LABYRINTH. Nun wusste ich warum Robert mich auf den Friedhof geführt hatte und hatte zudem auch die Lösung, wie denn nun all die schönen Kindersymbole angeordnet sein sollten. Natürlich labyrinthförmig.

Ich hatte mich auch früher schon mit den Mysterien der Labyrinth beschäftigt, ja, sogar selber eines in der 12-Sinneswerkstatt von Peter Schraud in Louisenlund (bei Schleswig) gebaut. Statt komplizierten 7 oder 12 Umgängen hat das Kinderlabyrinth nur 4. Und die geniale Neuerung dieses Symbols ist der direkte Weg zum Zentrum. Es sind nur vier Schritte: ANNEHMEN, WAHRNEHMEN, UNSCHULD und OFFEN SEIN - schon landet man mitten im HEILIGEN HERZEN.

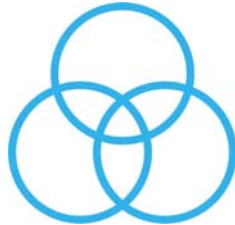
Robert hat zwar Ursulas schönes Alphabet ganz schön durcheinander gewirbelt und erweitert, aber das ABC (ANNEHMEN, WAHRNEHMEN, UNSCHULD) ist in dieser Reihenfolge der Anfang geblieben. Und was mich immer wieder besonders berührt, ist der poesievolle Abschluss der Kindersymbole:



**STERNENMEER**

**DIE ANTWORT IST DER ALL-TAG**

## 13 ANIMA KOOOPERATION



ZUSAMMEN WIRKEN  
IN DER NEUEN ZEIT

(= gemeinsames TUN für das Wohl allen Lebens)

Dieses Symbol ist eine Aufforderung an uns Menschen als Gruppe zusammen zu arbeiten. Das entsprechende persönliche Symbol dazu wäre

DIENEN



FÜR EINANDER DA SEIN  
ZUM HÖCHSTEN WOHLER ALLER

Wenn wir das Symbol DIENEN schon in seinem ganzen Umfang verwirklicht hätten, dann müsste es das Symbol KOOOPERATION gar nicht geben ...

Heutzutage sind wir Menschen schon froh, wenn alle mit denen wir zu tun haben, teamfähig sind. Als Team verfolgen wir Ziele; eigene, Gruppenziele, oder Vorgaben unseres Auftraggebers, unseres Arbeitgebers und so fort. Im Hintergrund unserer Handlungen als Team steht also immer der Wunsch, ein Ziel, eine erklärte Absicht zu erreichen. Es sind dies persönliche Ziele, entweder eigene oder die persönlichen Ziele anderer Menschen, eines Unternehmens, der Politik etc.

KOOOPERATION, Zusammenwirken in der Neuen Zeit, bedeutet etwas ganz anderes. Wir sind aufgefordert, zusammenzuwirken um etwas für unseren Nächsten, die Menschen, die Allgemeinheit, für das Wohl allen Lebens auf dem Planeten, für unsere Mutter Erde selbst, zu tun. Kooperation ist der weibliche Weg des Gebens, des Nährens, der Unterstützung, des da seins und der Obsorge. Anders als der

männliche Weg der Expansion, der Pläne, der Projekte, des „höher - besser - weiter - mehr“, der uns und unsere Welt dorthin gebracht hat, wo wir jetzt stehen.

Jedem Menschen ist das Wissen um die Verantwortung für diesen Planeten angeboren. Wir Menschen stehen zwischen Himmel und Erde und müssen offen sein, dass sich das Göttliche Gesetz durch uns verwirklichen kann. Unsere Handlungen sollten transpersonale Ziele haben, unsere Motivation sollte der Wunsch nach Unterstützung, Förderung, Hilfe für andere Menschen sein, denn der spirituelle Weg befasst sich mit nichts anderem als mit dem Leben selbst.

In dieser Zeit der Veränderungen ist es notwendiger als jemals zuvor, dass Gruppen von Menschen, die Gesellschaften und Nationen zusammenarbeiten. Zeiten des Überganges sind meist auch Krisenzeiten, doch sie bergen in sich neue Möglichkeiten.

Es ist an der Zeit die Sorgen um die eigene Persönlichkeit und deren Wohlergehen hintanzustellen. Nicht DU oder ICH sind mehr wichtig, sondern unsere Sorge und unsere Bemühungen müssen dem WIR gelten!

Wenn wir den Weg der Kooperation gehen, werden wir immer wieder Konfrontationen erleben mit Menschen, die noch nicht „wissen“. Aber auch in uns selbst wird es immer wieder zu Konfrontationen kommen, denn in jedem von uns gibt es viele Aspekte, „die noch nicht wissen wollen“.

Es gibt bereits viele Beispiele was Kooperation ist: Tier- und Naturschutz Organisationen, humanitäre und karitative Vereinigungen bis hin zur Nachbarschaftshilfe. Doch wie wir alle wissen, es ist zu wenig. So sind wir alle ganz persönlich aufgerufen unser altes Weltbild aufzugeben und die Samen für eine Neue Zeit zu legen.

In einer Kooperation haben Gier, Neid, Besitzdenken, egozentriertes Handeln, eigene Bereicherung, das Verfolgen eigener Ziele usw. keinen Platz.

Kooperation ist wie eine Bruder- und Schwesternschaft der Liebe für die Menschheit und alles Leben auf dem Planeten und man handelt aus Gewissen und Einsicht in das Leben. Wenn tiefe Liebe für die Menschheit unsere Motivation für unser Handeln ist, dann werden wir einander in Liebe begegnen und wir werden nichts für uns persönlich zurück erwarten, denn wir dienen und geben weil wir erkannt haben, dass das was wir für unseren Nächsten tun, wir für uns selbst getan haben. Wir alle brauchen einander um unseren Zweck hier auf Erden zu erfüllen. Wir müssen auch erkennen, dass wir überhaupt nichts alleine tun können, denn wir sind alle miteinander verbunden.

## 14 ANIMA FRAGEN



WIE VIEL  
LIEBE  
KANNST  
DU  
ZULASSEN?

Sehr lange konnte ich persönlich die Bedeutung und auch die Wichtigkeit dieses Symbols nicht ermessen. Es ist eines derjenigen Symbole, von denen Thomas, ein hellichtiges Kind, sagt, es sei ein essentielles ...

Christine\*) hat eine wunderbare bildliche Darstellung dieser Thematik geschaffen.



\*) *Ecards von Chris auf dieser Website unter Graphic Art*  
Homepage: <http://www.zeit-fuer-zeiten.de/index.html>

Wie ich in meinem Leben erfahren und erleben musste, haben sehr viele Menschen wesentlich mehr Schwierigkeiten generell überhaupt mit dem Annehmen als zu geben. Eine der schwierigsten Übungen aber scheint zu sein, Liebe anzunehmen und zu zulassen.

Ich spreche hier nicht von der normalen Liebe zwischen Partnern oder zwischen Eltern, deren Kindern oder Verwandten oder Freunden. Ich spreche hier von einer Liebe, die keinem dieser Rahmenbedingungen für Liebe im Alltag entspricht.

Wir alle sind in unserem innersten Kern Liebe, das ist der Grund warum wir uns alle immerwährend danach sehnen. Wir sind immer alle auf der Suche nach einem Menschen, der unsere Sehnsüchte erfüllen soll. Liebe auf der irdischen Ebene ist aber das ganze Spektrum unserer Beziehungen, unsere mitempfindenden Gefühle für andere Menschen, für alles Leben, für diese Erde. Liebe auf ihrer allerhöchsten Stufe ist Mitgefühl.

Ich selbst habe vor einigen Jahren erlebt, welche Liebe ein Baum mir zu geben bereit war.

Einmal im Frühjahr in einem natur belassenen Park, sah ich einen schönen alten Baum mitten in einer Wiese stehen. Ich hielt inne, betrachtete den Baum und ganz unvorbereitet traf mich eine Welle von Liebe, die von diesem Baum ausgehend, mich berührte. Es war unfassbar, umwerfend, beglückend, den Atem raubend, mich im Grund meiner Existenz berührend, es fehlen mir tatsächlich die Worte, es zu beschreiben. Fakt allerdings war, dass ich ob dieser Liebeswelle erschrak. Wenn ich mit allem gerechnet hatte, damit nicht. Dieser Moment des Erschreckens zerstörte allerdings diese Liebe. Seit damals weiß ich, dass Angst die Liebe blockiert und verhindert, dass sie zwischen Wesen fließen kann.

Ich konnte diese Liebe nicht zulassen.

Wie viel Liebe kannst du zulassen?

Wir alle müssen wieder lernen, uns lieben zu lassen ohne Angst zu haben.

Der größte Irrtum der alten Zeit ist unsere Angst, dass wir je mehr wir uns lieben lassen, umso mehr verletzt werden können. Unsere Angst vor Liebe ist vermutlich genau so groß wie auch unsere Sehnsucht nach Liebe. Geliebt zu werden, das ist das, was jeder Mensch am meisten ersehnt und zugleich auf einer sehr tiefen Ebene auch fürchtet.

Dies beruht auf einem Irrtum. Nämlich dem, dass wir uns gar nicht vorstellen können, einfach nur geliebt zu werden. Unsere alten Konzepte lassen uns erwarten, dass wir für alles und jedes bezahlen müssten oder etwas anderes aufzugeben hätten, dass wir Erwartungshaltungen des Partners zu erfüllen haben und so leben wir eigentlich auch immer gleichzeitig in der Angst, die Liebe die wir zu besitzen scheinen, wieder zu verlieren.

Menschliche Liebe, die wir an Bedingungen, Erwartungen, Wünsche und unsere Vorstellungen wie der Andere zu sein hätte, knüpfen, birgt daher immer den Keim der Angst in sich.



Wenn du die bedingungslose Liebe erfahren möchtest, dann gehe in die Natur hinaus, atme dort den Frieden ein und öffne dein Herz und gestatte dir, die Liebe zu spüren die überall vorhanden ist. Atme sie ein. Betrachte eine Blume und erkenne die unendliche Liebe mit der sie erschaffen wurde. Oder einen kleinen Käfer, einen Schmetterling, lass dich berühren. Wenn du dich berühren lässt, dann öffnet sich dein Herz von selbst. Du musst nichts weiter dazu tun. Es ist für dich vollkommen gefahrlos, dich von der Schönheit einer Blume berühren zu lassen. Was sollte passieren?

Die Blume erwartet nichts von dir zurück, sie gibt dir ihre Schönheit uneingeschränkt. Der Schmetterling flattert absichtslos in seinem Tanz, auch er verlangt nichts von dir zurück. Die Sonne scheint, der Mond und die Sterne glitzern, die Vögel singen, der Wind streicht über dein Gesicht, dein kleiner Hund blickt zu dir auf ...

... und von dir wird nichts anderes erwartet, als dass du dein Herz öffnest und dies alles einlässt ...

Warum allerdings halten wir unser Herz noch viel mehr geschlossen sobald es um Menschen geht?



Ich spreche hier nicht von den geliebten Menschen in unserer Familie oder im Freundeskreis, ich spreche von Unbekannten, von Menschen die unseren Weg berühren, von flüchtigen Begegnungen und Bekanntschaften, von Fremden.

Weil wir nur die Masken sehen, die sich fast jeder Mensch vor sein wahres Wesen hält. Von diesen Masken lassen wir uns abschrecken.

Weil wir fürchten, ein andere könnte hinter unsere eigene Maske schauen.

Weil wir befürchten, dieser Mensch will etwas.

Weil wir uns fragen, welchen Preis diese Liebe hat.

Weil wir fürchten, dies oder das dafür geben zu müssen.

Weil wir Angst haben, dieser Mensch könnte uns zu nahe kommen.



Weil wir uns gar nicht vorstellen können, einfach nur geliebt zu werden, ohne  
Forderungen oder Ansprüche.  
Die Liste der persönlichen Ängste und Befürchtungen wäre lang ...

Was würdest du machen, wenn dir ein anderer Mensch mit seiner Seele in der Hand  
entgegenkommt?

Was würdest du machen, wenn dir ein offenes Herz begegnet, das dich nur um  
deiner Selbst willen liebt?

Ein mitfühlendes Herz,  
eine ausgestreckte Hand,  
eine beschützende Umarmung,  
eine behutsame Berührung,  
ein liebevoller Blick,  
ein Lächeln  
einfach nur so,  
für dich ...

Könntest du so eine Liebe in dein Leben lassen?



Frage dich bitte immer wieder:

**Wie viel Liebe kann ich zulassen?**

## 15 ANIMA

### WAHRHEIT, gibt es sie?

Die Wahrheit, von der hier die Rede ist, wird im Sanskrit als Satya bezeichnet, die göttliche Wahrheit. Satya ist die unveränderliche, die absolute Wahrheit, die Wahrheit, die überall und zu allen Zeiten gleich ist.

Wahrheit ist und war immer schon ein sehr strapaziertes und missbrauchtes Wort, ein Wort das wir alle wohl schon öfters rechthaberisch in den Mund genommen haben. Was ist es denn nun, was wir Menschen als „unsere“ Wahrheit bezeichnen? Sind unsere Erinnerungen an vergangene Situationen Wahrheit? Sind Berichte, die uns präsentiert werden, Wahrheit? Sind unsere Meinungen über irgendetwas oder irgendjemand, Wahrheit? Nein, nichts davon ist Wahrheit.

Wenn wir uns an eine vergangene Situation im Leben erinnern, dann erinnern wir uns nur subjektiv, wir erinnern nur das, was wir damals auf Grund unserer Prägung wahrnehmen konnten und das, das in unser sehr persönliches Weltbild und unsere Sichtweise gepasst hatte. Jeder andere Mensch erinnert die gleiche Situation anders, es gibt keine zwei identischen Erinnerungen an Vergangenes.

Wenn wir die Geschichtsschreibung hernehmen, nichts davon entspricht der Wahrheit, denn auch Geschichtsschreibung war immer abhängig sowohl vom Schreiber als auch abhängig von dem, was man öffentlich machen wollte, wie die Mächtigen sich selbst darstellen und gesehen werden wollten.

Die moderne Berichterstattung in den Medien zeigt uns auch nur ein einseitiges Bild, so neutral recherchiert sie auch immer sein mag. Wenn wir den Standpunkt ändern, zur Gegenseite wechseln - plötzlich ergibt sich ein ganz anderes Bild, die Berichterstattung wäre eine völlig andere. Wir bekommen in den Medien Realitäten, Tatsachen präsentiert, doch nichts davon ist absolute Wahrheit, sondern nur relative Information.

Auch wenn wir mit Vehemenz in einer Diskussion unsere Meinung vertreten, dann ist das bloß unsere momentane subjektive Betrachtung, doch niemals Wahrheit.

Diese Beispiele was Wahrheit NICHT ist, ließen sich beliebig fortsetzen. Wir müssen uns wohl damit abfinden, dass es Wahrheit in dieser unserer Welt der beschränkten Wahrnehmung und der eingeschränkten Sichtweisen der Menschen nicht gibt, ja gar nicht geben kann. Das, was so gerne als Wahrheit bezeichnet wird, ist nur relativ und subjektiv, immer abhängig von den jeweiligen Menschen und ihren Betrachtungen und Beurteilungen.

Ein schöner Spruch dazu stammt von Joseph Joubert

## **„Die Wahrheit gleicht dem Himmel und die Meinungen den Wolken“.**

Diese Wahrheit, ist niemals intellektuell erfahrbar, diese Wahrheit ist auch nicht unsere Ansicht über irgendetwas, diese Wahrheit ist nicht unsere Sichtweise von etwas. Satya - Wahrheit ist kein Konzept, kein Denkmodell, keine Philosophie, es ist auch nicht das, was den Menschen in den verschiedenen Religionen an Äußerlichkeiten dargeboten wird.

Es gibt keine Philosophie, welche die absolute Wahrheit ist, auch in keiner Religion und deren menschlichen Ritualen werden wir die Wahrheit finden können. Kein esoterisches Schrifttum kennt die absolute Wahrheit. Alles sind nur Theorien, Denkmodelle, Vorstellungen, Interpretationen, Ansichten, mit dem bescheidenen Versuch, sich der Wahrheit anzunähern.

Satya - Wahrheit kann nicht in Worte gefasst werden, sie kann auch nicht erklärt werden, der Verstand kann sie niemals erfassen. Die transzendente Wahrheit kann nur in der Stille des Seins erfahren werden. Sie ist identisch mit Gott. Satya - Wahrheit ist die Essenz allen Seins und nur über die Herzesebene erfahrbar, wenn wir uns wirklich in Hingabe versenken. Satya - Wahrheit ist die Essenz jeder Erscheinung dieser Welt und allen Lebens.

Ein schönes Bild der transzendenten Wahrheit fand ich im Buch eines englischen Heilers. Er schreibt sinngemäß:

„Die göttliche Wahrheit können wir uns vorstellen als einen wunderbaren, in allen Farben schillernden Kristall mit unendlich vielen wunderbar geschliffenen Facetten. Das, was wir als Menschen mit unserer beschränkten Sichtweise wahrnehmen können, sind hin und wieder einzelne Facetten dieses Kristalles. Doch niemals können wir die Schönheit und Unendlichkeit aller Facetten, die Gesamtheit der göttlichen Wahrheit, den Kristall in seiner Gesamtheit, erfassen“.

Doch, ich bin mir sicher, jeder von uns hat schon irgendwann in seinem Leben, diese Satya - Wahrheit erfahren. Vielleicht beim Anhören von Musik, wenn wir ihr selbstvergessen gelauscht haben und die Klänge unser Herz berührt haben. Oder vielleicht bei einem Spaziergang in der Natur, wenn wir uns in ihre Schönheit, den Anblick einer Blume oder eines Baumes versenken könnten. Oder beim Blick in strahlende Kinderaugen oder auch in der Begegnung mit einem anderen Menschen, der unsere Seele berührt hat. Wenn wir uns selbst für Momente vergessen und Gott in unserem Gegenüber erblicken, dann sind wir in der Satya - Wahrheit. Dann ist der Kopf still, keine Fragen, kein Denken, kein Wünschen und Wollen.

Wahrheit kann uns nur geschehen, in der Stille, der Hingabe, des Offen Seins, der Selbstvergessenheit. Satya - Wahrheit kann nur von jedem von uns persönlich in der eigenen Tiefe des Seins erkannt werden. Dieses Erkennen der Wahrheit geschieht in Sekunden, wir müssen nicht überlegen und nachdenken, denn Satya - Wahrheit ist ein Teil von jedem von uns.

J. Krishnamurti sagte über Wahrheit

„Die Wahrheit ist ein pfadloses Land“.

Dieser Satz hat mich damals als ich ihn von einem Freund hörte, sehr getroffen, betroffen und nachdenklich gemacht. Wie hängen wir doch alle an den uns bekannten Pfaden und Wegen! Wir denken, dass uns Bekanntes Sicherheit gibt, wir halten uns fest und klammern uns wie Ertrinkende an scheinbare Wahrheiten.

Wenn wir irgendwann nach langen Wanderungen auf vielen Wegen die Leichtigkeit des Seins erfahren werden, dann sind wir frei wie Schmetterlinge zu schweben ... dann brauchen wir keine vorgegebenen Wege mehr, weder kleine Pfade noch Autobahnen.



Dann haben wir eine Freiheit weit weg von allen Vorgaben wohin oder welcher Weg zu gehen gut wäre, eine Freiheit von Wollen, Zielsetzungen, Erreichen müssen, eine Freiheit von unseren eigenen Gedankenwelten.

Dann dürfen wir einfach SEIN - EINFACH sein, dann nähern wir uns der göttlichen Wahrheit immer mehr und mehr ...

Wie ein Schmetterling zu leben, bedeutet die Fülle des ALLES zu haben ... und zu wissen, es geht um „nichts“ ...und aus diesem Erkennen entsteht die Fülle, das Alles

...

