



Spielregeln und Übungsgebrauch für den Alltag

- 1 Bewusstseins- und Energiearbeit ist ein Kontrapunkt zu den automatischen Abläufen im Alltag
- 2 Unsere Arbeit zielt auf die harmonische Verbindung unserer Energiekörper. Körper und Psyche sind nicht zu trennen. Insofern wir an der Körperhaltung arbeiten, arbeiten wir auch an unseren Einstellungen und umgekehrt
- 3 Üben nach eigenem Gutdünken bringt nicht Neues. Wir leben mehr oder weniger in einem Zustand hypnotischer Selbstbeschränkung. Wir leben in Illusionen. Ein Träumer kann sich jedoch nicht selber wecken, der Appell muss von aussen kommen, durch die Reibung einer Übungsstruktur oder die Massgabe durch einen Lehrer
- 4 Wach sein ist die erste Voraussetzung
- 5 In der Arbeit gilt:
 - Es wird nicht gesagt, du musst fragen
 - Es wird nicht gegeben, du musst es dir holen
 - Es wird nicht erleichtert, sondern erschwert
- 6 Obwohl Bewusstseins- und Energiearbeit oft schmerzhaft Momente bringt, ist sie letztlich die weniger schmerzhaft Variante der Selbstentwicklung, sie kommt dem Scherbenhaufen zuvor
- 7 Fortschritt auf uns selber hin ist nur um den Preis von Enttäuschungen möglich. Enttäuschungen sind wertvolle Hinweise und keinesfalls in Vorwürfe umzumünzen. Wer enttäuscht wird, hat sich Illusionen gemacht, und so lange wir uns Illusionen machen, sind wir blind
- 8 Therapie ist nicht mehr als ein Übergang, ein notwendiges Übel. Wir wollen auf zeitgemässe Weise im Alltag die Tatsache grösserer Zusammenhänge leben, darum geht es. Das ist ein religiöser Aspekt. Wir zeigen diese Haltung, indem wir unter anderem regelmässig zusammenkommen, Jahresfeste feiern und üben
- 9 Üben heisst Spielraum schaffen, Identifikation lösen. Jede Situation ist geeignet als Exempel zu dienen. Bewusstseins- und Energiearbeit ist überall und jederzeit möglich
- 10 Wenn du nicht weisst, was du als nächstes tun sollst, dann tue das, was du an deinem letzten Tag am meisten bereuen würdest heute nicht getan, gesagt, gelassen zu haben
- 11 Fragen:
Kannst du allein sein?



- Kannst du dich selber ertragen?
In welchen Situationen und Momenten fliehst du vor dir selber?
Hast du den Mut, objektiv, ohne Illusion zu leben?
Hilfst du den Anderen wirklich oder bestätigst du nur dein eigenes Muster?
- 12 Wir haben einfache Lösungen, sie heissen: normal, realistisch, natürlich
- 13 Wir halten uns an die »wahre Hierarchie der Werte«, nicht die Gesellschaftlichen. Es gilt nicht Status, Intellekt, Talent. Der Maßstab heisst: »Präsenz«. Sie kann von Sekunde zu Sekunde wechseln, insofern soll man sich vom Nächsten kein Bildnis machen. Wir sind nicht ein für allemal so - es gilt nur das »Jetzt«
- 14 Jeder ist grundsätzlich allein. Jeder ist für seinen Zustand selber verantwortlich. Der Andere ist ein Spiegel, den wir uns selbst aussuchen. Was wir darin sehen wollen und was nicht, ist nicht Sache des Andern. Freundschaft beginnt, wo Abhängigkeit endet
- 15 Selbstverantwortung heisst zum Beispiel:
- Niemand lügt dich an, sondern du lässt dich belügen
- Niemand stiehlt dir etwas, sondern du lässt dich bestehlen
- Niemand nützt dich aus, sondern du lässt dich ausnützen
- 16 Eifersucht deuten wir als Zustand schlechter Ernährung. Wer sich gönnt, was er braucht und es sich tatsächlich auch holt, wird bei wacher Beobachtung früher oder später keinen Grund mehr haben an seinem Selbstwert zu zweifeln
- 17 Entschuldigungen zählen nicht, es war genauso gemeint. Zu spät ist eben zu spät, gesagt ist gesagt. »Ich war mir nicht bewusst, ich war nicht aufmerksam« kann man hinterher ohne Unterton von Schuld feststellen. Mit Schuld arbeiten wir nicht, es gibt bloss mehr oder weniger schlimme Verbrechen, die man seiner eigenen Entwicklung antut
- 18 Wir arbeiten nicht am richtigen Atem oder richtigen Funktionieren der Energiezentren. Die Arbeit gilt den Blockaden. Wir gehen davon aus, dass sich ein gelöster Körper des richtigen Funktionierens selber erinnert, resp. Diese Weisheit nie verloren hat.
- 19 Niemand wird »ein Anderer«. Es gibt genug Andere. Der intelligente Umgang mit uns selber ist der Ausweg
- 20 Unter Liebe verstehen wir in der Arbeit nicht sentimentale, sondern objektive Liebe, deren Äusserungen im Alltag unter Umständen nie mit Liebe in Verbindung gebracht würden. Objektive Liebe heisst, dem Anderen gewähren, was sein Wachstum fördert
- 21 Was wir erwarten dürfen ist ein intensiveres und gelasseneres Leben