

newsage

# newsage

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

3/2014

Gesunde Schönheit

Liebe

*frei von Sucht*

Abnehmen

*leicht gemacht*

Hormon-Yoga

*Fit durch die Wechseljahre*

Dirk Grosser  
J. Kamphausen Verlag GmbH  
Buddstr. 15  
33602 Bielefeld

40

News Age Media GmbH - Poststr. 3 - 79098 Freiburg im Breisgau  
Postvertriebsstück - DPAG - Entgelt bezahlt - 73132



... PHILOSOPHIE UND NEUES DENKEN Wilder Geist – Wildes Herz

# Ein Kompass für Herz und Verstand ...



Photo: Getty Images / A2311.com

Unsere Welt befindet sich im Wandel. Kriege, Krisen und Revolutionen, Klimawandel und Katastrophen hinterlassen viele von uns ratlos, zumal auch etablierte Werte und alte Moralvorstellungen unter dem Einfluss moderner Kommunikationstechnologien und angesichts fortschreitender Globalisierung rasant verfallen und kaum noch Halt bieten. Mehr und mehr Menschen zweifeln an den Patentrezepten

### ... für die Orientierung in einer sich wandelnden Welt

**gängiger Politik und der vorherrschenden Logik westlicher Zivilisation: Ist Fortschritt gleichbedeutend mit Wachstum? Oder gibt es eine andere Weise, uns für den globalen Wandel zu wappnen? Die Kultur- anthropologin Christina Kessler erforscht seit Jahrzehnten die Weisheit alter Kulturen. Ihre Erkenntnisse hat sie in ihrem neuen Buch „Wilder Geist – Wildes Herz“ erstmals zu einem Wegweiser destilliert, der mitten in die alle Weisheitstraditionen und moderne Forschungslinien verbindende Essenz der Intuition führt: Der Wandel ist keine Bedrohung, sondern eine Chance!**

Wir leben in wahrhaft stürmischen Zeiten. Während auf der einen Seite Regierungen und ganze politische Systeme stürzen und ein mehr oder weniger friedlicher Wandel einsetzt, klammern sich an anderer Stelle Diktatoren und rigide Regime mit aller Kraft an die Macht und stürzen ihre Völker in blutige Bürgerkriege. Auf der anderen Seite überschlagen sich die Nachrichten mit immer neuen Meldungen von sogenannten Jahrhundertkatastrophen – das große Beben auf Haiti oder die verheerenden Überschwemmungen in Pakistan und Australien sind längst vergessen und von den jüngsten Ereignissen in Japan in den Schatten gestellt worden. Nicht nur wegen des furchtbaren Erdbebens und des folgenden Tsunamis, die ganze Landstriche verwüsteten und Tausende von Toten hinterließen, sondern auch wegen der Reaktorkatastrophe in Fukushima, die weit über die Inseln im fernen Osten hinaus wirkte und die Kernkraftdebatte nicht nur bei uns, sondern in großen Teilen der Welt neu entfachte.

Es bleibt abzuwarten, ob und was Politik und Wirtschaft daraus lernen – immerhin haben ja auch die Unfälle und Vorfälle von Tschernobyl, Harrisburg & Co. nicht wirklich zu einer echten Neueinschätzung von sogenannten Restrisiken geführt, geschweige denn zu einem grundsätzlichen Umdenken. Doch darauf kommt es vielleicht auch gar nicht so sehr an, wie die Autorin und „Querdenkerin“ Christina Kessler meint. Sie fragt vielmehr, was wir als Einzelne daraus lernen, und sieht hier die eigentliche Chance für den Wandel beziehungsweise für einen neuen Umgang mit dem Wandel, mit der Welt und mit uns selbst.

„Weder in politischen Reformen noch in organisierten Bewegungen liegt die Chance auf dauerhafte Veränderung“, sagt die promovierte Ethnologin und Philosophin. „Das Geheimnis liegt in der stillen, anonymen Kraft des Einzelnen, die auf der Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit und der Bereitschaft, sich aktiv nach ihr zu richten, basiert – in empathischer Kommunikation und integrativer Kooperation. Wir alle sind bereits vernetzt. Wir alle sind da drinnen unlösbar miteinander verbunden. Jeder, der diese Wahrheit entdeckt, gehört der neuen Weltgemeinschaft, dem eigentlichen *Sangha* (sanskrit), der Kirche der Liebe an, obwohl ich wenig Sympathie für das Wort „Kirche“ habe. Das Innere braucht keine Form, mehr noch: Es darf gar keine haben, denn es handelt sich dabei ja gerade um das von der Form Befreite – das Ungezähmte, Lebendige, Dynamische, das ausschließlich seinen eigenen Gesetzen folgt.“

Kessler ist keineswegs eine weltfremde Traumtänzerin und weiß, wovon sie spricht: Im August 2010 wurde sie Zeugin, wie die Bevölkerung Ladakhs sich einer der größten Flutkatastrophen in der Geschichte des Landstrichs stellte. SchlammLawinen hatten nach einem ungewöhnlich heftigen Monsun in Ladakh alles niedergewalzt, was sich in ihrer Bahn befand. Sie begruben Menschen, Familien und ganze Dorfgemeinschaften unter sich. Doch die Menschen gaben nicht auf – über alle nationalen, politischen und religiösen Grenzen hinaus taten sie sich in einem neuen Wir-Bewusstsein zusammen und gaben der Ethnologin ein lebendiges Beispiel dafür, wie kraftvoll Menschen im Angesicht des Schreckens und der Zerstörung zusammenwirken können. „Niemand hätte sich vorstellen können“, sagt sie, „wie schnell eine Katastrophe solchen Ausmaßes gemeistert werden kann, wenn nur alle in der gleichen Ausrichtung ihre Kräfte vereinen.“

Ist so etwas auch im Angesicht des globalen Wandels und der ökologischen und existentiellen Fragen unserer Zeit möglich? Friedliche Revolutionen wie in Tunesien oder Ägypten geben Anlass zur Hoffnung, doch was ist mit *uns*? Was muss sich ändern, damit auch wir begreifen, dass wir als Teil des Ganzen handeln müssen? „Die meisten Menschen hoffen, der Wandel möge bald vorbei sein“, konstatiert Kessler treffend. „Als hätten sie mit der Krise nichts zu tun, als wäre sie ein Film, der in der Welt da draußen abläuft. Doch diesmal wird der Wandel nicht mehr aufhören. In Zukunft wird er sogar unser Leben bestimmen. Wir werden uns an ihn gewöhnen, mit ihm fertigwerden müssen.“

Wie man mit dem Wandel am besten fertig wird, erklärt Kessler in ihrem Buch „Wilder Geist – Wildes Herz“, eine Synthese aus den Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung und der Essenz der Weisheitstraditionen dieser Erde. „Das vorliegende Buch ist eine Spielanleitung für den Wandel“, sagt sie. „Ein Wegweiser zu einem globalen Bewusstsein, einem neuen Denken und einem neuen Lebensstil. Ein Beitrag zum Erwachen einer neuen Kultur.“ Und sie ergänzt: „Neu meint: so noch nicht da gewesen. Denn erstmals in der Geschichte begegnen sich Wissenschaft und geistige Traditionen in einer universellen Grundaussage, in welcher sich der innere, unsichtbare Genius von Wandel und Transformation, die Matrix des Lebendigen, the *rhythm of being* offenbart – als Vorbild für jegliche Art von gesunden Prozessen. Damit erschließt sich eine neue Einfachheit, die uns den unentbehrlichen Kompass für eine immer komplizierter werdende Welt in die Hände legt.“

Spielerisch nähert man sich mit Kesslers Methode, die auf dem Gesetz dynamischer Allverbundenheit beruht, einem neuen Bewusstseinszustand, um Intuition und Verstand im „wildem Denken“ zu verbinden. „Dynamische Allverbundenheit ist das innerste Wesen von allem“, sagt sie, „und folglich auch das innere Wesen des Menschen – die Grundstruktur des Universums, das Urgesetz, aus dem alle anderen Gesetze hervorgehen, sowohl die Gesetze der Natur als auch des menschlichen Miteinanders. Diese Allverbundenheit ist kein statischer Zustand. Sie ist ein kreativer Prozess, der die innere Ordnung der Dinge ausmacht.“ Ein kreativer Prozess und ein Spiel, welches natürlich gewissen Spielregeln folgt (siehe Kasten), die einem laut Kessler dabei helfen zum „Rhythmus des Seins“ zu tanzen.

## How to Dance the Rhythm of Being

Die 10 Spielregeln des wilden Herzens

1. *Anschauen, was ist*  
Aushalten lernen, was ich sehe, vor allem die Seiten, die ich gerne verleugne oder von mir wegschiebe. Erst, wenn ich sie klar wahrnehme, kann ich sie auch verändern.
2. *Bei mir selbst anfangen*  
Die Aufmerksamkeit von draußen, von den anderen zurückziehen zu mir selbst – und mit ihr alle Projektionen. Wo ist mein Anteil an der Situation?
3. *Trennung erkennen und loslassen*  
Negativität, Lieblosigkeit, Destruktivität, nicht gestillte Bedürfnisse, Egoismus, unfreie Bindungen und Abhängigkeit, Normen, hinderliche Muster und Gewohnheiten – alles loslassen, was sich nicht „richtig“ anfühlt und nicht mehr stimmig ist; alles, was nicht dem Leben taugt. Wenn da etwas anderes ist als Liebe, ist das ein Schrei nach Liebe. Wenn mir jemand anders als mit Liebe gegenübertritt, dann weiß ich, dass er nach Liebe ruft.
4. *Die Angst integrieren*  
Das Niemandsland – Chaos und Instabilität – als eine notwendige Phase des Prozesses annehmen. Sich den eigenen Schatten stellen. Dem Negativen keine Kraft mehr geben. Erkennen, dass sich hinter jeder Schwäche eine Stärke verbirgt. Es geht immer weiter. Wo die Angst ist, ist eine Schwelle; wo eine Schwelle ist, ist die Angst. Als Hüterin der Schwelle will sie mich vor falschen Entscheidungen warnen.
5. *Sich auf das Verbindende ausrichten*  
Sich für die Liebe entscheiden. Das Gemeinsame, Universelle, Menschliche ins Blickfeld ziehen. Was würde mein Herz dazu sagen? Ist meine Entscheidung für alle gut, zum Wohle des Ganzen? Entspricht sie der Wahrheit? Werde ich glücklich damit?
6. *Innehalten*  
Auf Intuition und Inspiration warten. Sie kommt bestimmt. Ich erkenne sie an der Begeisterung, an einem bedingungslosen Ja.

Alle diese Regeln, die Betonung des Wir-Bewusstseins, das Gesetz der dynamischen Allverbundenheit: Man könnte meinen, Kessler verlange, dass wir in einem Kollektiv aufgehen. Doch weit gefehlt, denn genau wie manche schamanische Tradition ihre Adepten dazu auffordert, den „Salto ins Unvorstellbare“ zu vollbringen, fordert die Ethnologin, die auch einige Zeit bei den mexikanischen Huichol-Indianern verbracht hat, ihre Leser auf, das „Undenkbare zu denken“ oder eben „wild“ zu denken und „wild“ zu fühlen. Und in diesem neuen Denken und neuen Fühlen schließen z. B. Allverbundenheit und Selbstverwirklichung

einander nicht aus – ganz im Gegenteil: „Selbstrealisation ist Weltrealisation“, betont Christina Kessler. „Das Resultat wäre ein gesundes und schönes Lebensumfeld, ein sozialer Raum der Verbundenheit und der Hingabe, eine Atmosphäre, die ordnend und harmonisierend wirkt, in der sich jeder geborgen fühlt und sich entfalten kann.“

„Die innere Gestalt des Ganzen“, fügt sie hoffnungsvoll hinzu, „könnte in der äußeren – gestalteten – Welt und in den Umgangsformen des Miteinanders zur Blüte kommen. Der Zweck der Natur wäre erfüllt, menschliche Schöpfung und kosmische Schöpfung einsgerichtet. Der Schöpfer Mensch, die Schöpfung und der Akt des Erschaffens ließen sich immer wieder neu synchronisieren, um einen schnellen und ungehinderten Zugang zu

*Ist dieses Ja nicht vorhanden, dann ist die Zeit noch nicht reif. Die innere Stimme kann nur in der Stille eines reinen Herzens gehört werden, das leer ist von persönlichem Ego.*

### 7. Hinaus in die Welt gehen und handeln

Den inneren Impuls oder Auftrag umsetzen, sobald er empfangen ist – an dieser Stelle des Prozesses, ohne Zögern und Zweifeln, ohne Vorlieben und Abneigungen. Einfach tun und sich nicht verunsichern lassen. Die Projektionen der anderen nicht annehmen. Bei sich selbst bleiben: Ich bin ganz bei mir und gleichzeitig verbunden mit allem.

### 8. In Beziehung treten

Allen Menschen auf Augenhöhe begegnen – in Toleranz und Würde. Don't look at the bad side! Look at the good side and bring it up! „Das Göttliche in mir, grüßt das Göttliche in dir.“ Der Natur in Respekt und Achtsamkeit begegnen. Auch den unbelebten Dingen, mit denen ich mich umgebe, in dem Bewusstsein begegnen, dass ich mit ihnen in einer Wirk-Beziehung stehe, die sich nicht nur auf mein Leben, sondern durch mich auf das Ganze auswirkt.

### 9. Kommunikation anstreben

Aus Gesellschaft(en) Gemeinschaft(en) werden lassen, wo immer ich mich befinde. Auf das Gemeinsame bauen und gleichzeitig die Individualität und natürliche Diversität würdigen und fördern. Die 33 Herzensqualitäten üben.

### 10. Das Leben feiern

Freude und Ästhetik ins Leben bringen. Genießen, was ich habe. Glücklich sein, und andere damit anstecken – Herzensstüren öffnen. Tanzen. Lachen. Singen. Mich selbst nicht so ernst nehmen und mit allem und jedem flirten.

*Charm up your life and move into love!*

Auszug aus: Christina Kessler, Wilder Geist – Wildes Herz

Intuition, Inspiration und Lebensenergie zu erhalten. Das grenzenlose Potenzial der Wirklichkeit könnte sich wie ein Lotos entfalten, um eine neue kulturelle Blüte hervorzubringen. Sogar die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Kultur, ‚sich drehen, sich wenden‘, würde sich darin erfüllen. Kultur wäre eine kontinuierliche Metanoia im Sinn einer Wende zum Wesentlichen.“

Wichtig ist zu begreifen, dass all dies eine echte innere Wandlung im Einzelnen voraussetzt, einen inneren Prozess, der dann auf das Außen einwirkt. Aus der Perspektive des wilden Denkens gehören Persönlichkeitsfindung, Selbstrealisation oder

Bewusstseinsentwicklung zu einem eben solchen Prozess, der gewissen Gesetzen folgt und gleichzeitig höchst individuell ist, der gelebt und erfahren werden will. „Wissen allein genügt nicht“, mahnt Kessler und macht es sehr deutlich, dass ihre Philosophie vom wilden Geist und wilden Herzen etwas überaus Praktisches ist. „Persönlichkeit, Identität, Selbst und Sein haben nichts mit Außerlichkeiten zu tun. Man kann sich Identität nicht umhängen wie ein Schmückstück oder einen tohlen Mantel. All das findet ausschließlich in unserem Inneren statt und nur, indem man den Weg auch wirklich geht, statt bloß darüber zu reden.“

Dass dringender Handlungsbedarf besteht, daran besteht wohl kaum ein Zweifel – man muss nur einfach einmal die Augen öffnen und wahrnehmen, was in unserer Welt des Wandels geschieht. „Wir befinden uns in einer kritischen Zeit, einer alles entscheidenden Zeit“, betont Kessler, „und dürfen nicht mehr lange warten. Jeder Einzelne ist aufgerufen, sich an der Wende zum Wesentlichen zu beteiligen. Ich bin überzeugt davon, dass wir es schaffen werden. Denn wir sind dabei, die vereinende Ordnung des Ganzen zu entdecken, die unsichtbar und ungreifbar in der Vielfalt der Erscheinungen waltet. Wir sind dabei, zu entdecken, wie jeder Mensch sich bewusst in diese Ordnung ein-schwingen und an ihr teilhaben kann.“

Norbert Classen



Foto: © Nori Baumgart

Weitere Informationen:

Christina Kessler ist Ethnologin, Philosophin, Soziologin und vergleichende Religionswissenschaftlerin. Beim Arbor Verlag und dann bei Heyne als Taschenbuch erschien ihr erfolgreiches Werk „Ich liebe, also bin ich.“ In den Weisheitstraditionen fremder Völker findet sie Ganzheit und Verbundenheit sowie Inspiration, Menschen auf dem Weg der Selbstfindung, Bewusstseinsentwicklung und Potenzialentfaltung zu begleiten. Im Frühjahr bietet sie als Einstieg in die Praxis der Selbstrealisation Essenzkurse an:

19. - 22.05.11 bei Bremen

30. - 03.07.11 München

www.christinakessler.com

Buchtipps:

Christina Kessler

Wilder Geist – Wildes Herz

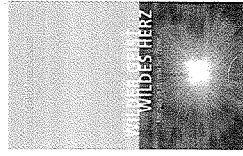
Kompass in stürmischen Zeiten

220 Seiten, € 17,95

ISBN 978-3-89901-397-9

Verlag J. Kamphausen

www.weltinnenraum.de



ANZEIGE

# LITIOS® LICHTKRISTALL-KUGEL LOTUS VON MUTTER ERDE

Schlüssel zum Herzens-Thronraum von Lady Gaia  
in Harmonie und tiefer Liebe mit Allem-was-da-ist in der Schöpfung



Goldene Erdung und kristallklare Verwurzelung

JA sagen zum Leben hier

in Freude hier sein

Sich tief hinein fühlen und verbunden sein mit der ganzen Schöpfung

Sich angenommen, willkommen und geborgen fühlen auf der Erde

Karma und Disharmonie erlösen über Raum und Zeit mit Mutter Erde

Die Manifestationskräfte von Mutter Erde aktivieren sich in dir

**LITIOS**  
LICHTKRISTALLE

LITIOS® LICHTKRISTALLE DER NEUEN ZEIT

LITIOS® LICHTKRISTALLE TEL. +49 (0) 7554/ 9 80 30 WWW.LITIOS.COM

88699 ERICKINGEN