



## 1. Tag: »Einführung«

**Die Reise ins Innere des Seins** (Lege Dich flach auf den Boden, Teppich, Matte o.ä.)

Du liegst ganz entspannt da und fühlst Dich rundum wohl. Dein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig und Dein Atem geht langsam und tief. Deine Augenlider sind schwer und geschlossen.

... Alle Muskeln sind entspannt und es kommt Dir vor, als wenn Dein Körper mit dem Untergrund verschmelzen würde. Du hast das Gefühl, immer schwerer und schwerer zu werden und es scheint, als würdest Du im Untergrund versinken.

... Ganz wohl, ganz ruhig, ganz entspannt und immer schwerer. Du horchst auf Deinen Atem, spürst jede Faser Deines Körpers ganz bewusst und nimmst von außen nur meine Stimme und den Untergrund wahr, mit dem Du immer mehr verschmilzt – eins wirst.

... Dein Körper ist schwer, doch Dein Geist ist ganz leicht, er erfüllt Dich von Kopf bis Fuß und fließt über Deine Grenzen hinaus in den Untergrund, in die Luft, bis hin zu meiner Stimme. Er erfasst sie direkt und nimmt die Worte auf in höchster, entspannter Konzentration.

... Ganz wohl, ganz ruhig, ganz entspannt, schwer und doch ganz leicht.

... Wie kleine Fische im Meer schweben meine Worte durch den glasklaren und ruhigen Raum Deines Geistes. Sie verweilen, sinken in die Geborgenheit Deiner geistigen Tiefen und verschmelzen dort mit dem Grunde Deines eigenen Seins.

... Meine Worte sind Deine Worte, ich bin Du, mein Geist und Dein Geist sind ein Geist. In vollkommener Harmonie, ganz wohl, ganz ruhig, ganz entspannt.

... Auf der Oberfläche dieses Geistes, der uns nun ganz erfüllt, der ganz Raum geworden ist, legen sich die Wellen der Gefühle immer mehr. Luftblasen gleich steigen Gedankenblasen aus der Tiefe auf, doch sie stören die Klarheit des Geistes nicht – ungehindert steigen sie bis zur Oberfläche, wo sie verschwinden. Nichts hält sie fest, nichts bringt den Geist in Wallung, nur Klarheit, Ruhe und Entspannung.

... Klarheit, Ruhe und Entspannung. Nichts denken, nur Sein, Worte schweben vorbei, vergessen den Körper, die Gefühle, die Gedanken, nur Sein, reines Sein.

... Wir sind eins im Geiste, nichts trennt uns, meine Worte werden zu Deinen Gedanken, Luftblasen gleich. Verweile einen Moment in diesem ruhig fließenden Ozean und lasse alle Worte und Gedanken aufsteigen, ohne sie festzuhalten oder ihnen nachzusehen.

... - ...

... Blicke zum Grund des Geistes, blicke in die unermessliche Tiefe Deines wahren Seins. Jetzt, wo keine Strudel und Wirbel, keine störenden Gefühle und Empfindungen und keine Stürme aus Gedanken die Klarheit dieses Raumes verschleiern, erblickst Du sie am Grunde Deines Seins: die Pforte zur Erkenntnis der Wahrheit. Sogleich ergreift Dich ein unbändiger Sog, ein Verlangen nach der letzten Wahrheit, der höchsten, der unaussprechlichen »Wahrheit des Seins«.

... Unabhängig von Deinem Körper, losgelöst von Deinen Gedanken und Gefühlen, voller Klarheit, Ruhe und Entspannung fließt die ganze Aufmerksamkeit Deines Geistes hin zu dieser Pforte. Sie öffnet sich ganz von selbst, ohne Mühe, ohne Anstrengung, und ein wunderbares, helles Licht strahlt aus dem Innern dieses grenzenlosen Raumes, der sich vor Dir auftut.

... Du bist jetzt bereit für die wahre Reise, für die Suche nach der Wahrheit. Das Tor ist auf, geh hinein, hab keine Angst! Bleib ruhig, entspannt und klar. Wer diese Tür einmal gefunden hat, dem wird sie sich nie wieder verschließen. Drum wage es hinabzusteigen in die Tiefen unterhalb Deines Bewusstseins.

... Halte einen Moment inne, verweile in der Ruhe und halte Dich nicht an den Gedanken fest, die hie und da noch aufsteigen. Lass Dich von ihnen nicht zur Oberfläche tragen. Bleib an der Pforte und warte ab, was geschieht.

... - ...

... War hinter der Pforte eben noch der leere Raum in einem farblosen Nebel, so erscheinen nach und nach Konturen und eine sanfte Stimme lädt Dich ein, die Pforte zu durchschreiten. Du hast keine Angst

# Bewusstseins-Schulung

und tust, was die Stimme sagt. Bald erkennst Du eine wehrhafte altertümliche Mauer mitten in einer unwirtlichen Wüstenlandschaft. Nur ein Tor ist weit und breit zu sehen, doch es steht einladend offen. Du hast es kaum durchschritten, als Dir viele sehr verschieden gekleidete Menschen entgegenkommen, die alle freundlich lächeln und Dir ausnahmslos einen herzlichen Willkommensgruß zuwinken. Es liegt eine tragende Ruhe in der Luft, die Dich emporheben möchte in den offenen, weiten Himmel über dem Land. Hier scheint das Land zu sein, um Heil und Glück und Gnade zu finden.

... Mit einem Gruß auf den Lippen setzt Du Deine Reise auf der schnurgeraden Straße hinter dem Tor fort. In weiter Ferne erhebt sich ein großes Gebirge, dem Du schnell immer näher kommst. Dann erkennst Du am Fuße des Gebirges eine große, alte Stadt mit einem seltsamen Doppelnamen. Auf einem Schild steht »Jahwe und Allah«.

... Voller Zuversicht betrittst Du die Stadt. Überall um Dich herum tauchen Kapellen, Kirchen und Dome, aber auch Minarette und Moscheen auf, die Luft ist erfüllt von Weihrauch und Myrrhe, von Glockenklang und dem Ruf der Muezzine. Prachtige, goldbeschlagene Altäre, reich behauene Rundbögen und farbenfrohe Wand- und Bodenverkleidungen finden sich neben schlichten ungeschönten Klostermauern, hinter denen Mönche und Nonnen den weltlichen Verzicht gelobt haben. Überall beten Gläubige: sie falten mit gesenktem Haupt die Hände oder fallen in Richtung Osten auf die Knie, um sich bis zum Boden zu verbeugen. Immer wieder sieht man große Menschenmassen, die von Würdenträgern ihres Glaubens die himmlischen Botschaften entgegennehmen. Wie von einer unsichtbaren Macht gelenkt, kehrst Du ein in ein uraltes Felsengewölbe im Zentrum der Stadt und triffst auf einen freundlichen älteren Herrn mit schlohweißem Haar, der eine schlichte, braune Kutte trägt. Er kommt auf Dich zu und heißt Dich herzlich willkommen:

... »Ich grüße Dich von ganzem Herzen. Deine Seele hat ihr Ziel erreicht. Hier ist die Wahrheit zu Hause, hier ist Gott der Allmächtige. In der Welt der Sinne war er Jesus - Gottes Sohn -, in der Welt des Glaubens ist er Gott-Vater, der Herr, der Erretter. Doch hier, wo Du jetzt bist, ist er die reine Wahrheit, der heilige Geist. Er ist die Liebe, er ist die Hoffnung, nur er allein kann Dich erretten. Drum nimm den Weg zur Linken, zu Gott, um Dich nicht zu verirren.«

... Dein Geist verweilt, er zögert, betrachtet die Worte des Mannes und entdeckt das Wörtchen »nur«. Ein Wort der Begrenzung, ein Wort aus Zeit und Raum, kein Wort der unbegrenzten Vollkommenheit. Darum wählst Du den rechten Weg. Der alte Mann verschwindet und Du gehst allein Deines Weges auf der Suche nach der letzten Wahrheit.

... Nach wenigen Sekunden ändert sich die Welt um Dich herum vollkommen. Deine inneren Sinne überschlagen sich regelrecht: Betörende Düfte unbekannter Pflanzen dringen in Dich ein. Himmelhohe Berge, öde Steppen und üppige Tropenwälder wechseln einander ab. Bald hörst Du fremdartige Musik, die seltsam orientalisch in Deinen Ohren klingt. Schon bald stehen vor Dir mitten auf der Straße einige Kühe und etwas weiter hinten geht gerade eine Herde prächtig geschmückter Elefanten vorbei, auf denen fast nackte braune Männer sitzen. Als Du den Blick auf den Straßenrand richtest, lächeln Dir hübsche Mädchen mit langen schwarzen Zöpfen zu, die in farbenfrohe Tücher gehüllt sind. Auf der Stirn haben sie einen roten Punkt - kein Zweifel, Du bist bei den Hindus.

... Wenig später gelangst Du an den Ganges, den heiligen Fluss, in dem hunderte von Menschen ein Bad nehmen. Sie verehren den Fluss wie einen Gott. Vor lauter Staunen über die Fakire, die mit steinerner Miene auf einem Nagelbrett sitzen, über die Yogis, die seit Tagen in tiefer Meditation bewegungslos verharren und über allerhand Schlangenbeschwörer, Gaukler und Gurus vergisst Du fast, warum Du hierher kamst.

... Lange betrachtetest Du die zauberhaften Tempel mit ihren Rundbögen, Säulen und Statuen und Du wärest fast wieder in die Welt der Sinne zurückgekehrt, als Dich ein weiser Brahmane in einem weißen Tuch anspricht:

... »Du selbst bist ein Teil der Wahrheit - Atman - Teil der Unendlichkeit. Nur deshalb kannst Du sie sehen, die Vollkommenheit des Ganzen - Brahman. Nimm den rechten Weg zu Brahman, wenn Du die Wahrheit suchst. Doch glaube nicht, sie als das ansehen zu können, was sie ist - als das große Eine. Du wirst sie sehen, wie Du es wünschst, als Shiva, als Vishnu, als Krishna - als Gottheit Deiner eigenen Vorstellung. Denn kein Mensch kann das Brahman direkt erkennen.«

... Doch Du zögerst auch hier, dem Rat des Mannes zu folgen, denn wenn Du ein Teil der Wahrheit bist, warum sollst Du sie dann nicht als das erkennen können, was sie ist? Warum sollen nur wieder bunte Bilder Deinen Geist betrügen? So wählst Du abermals den anderen Weg und verlässt den Ort der Hin-

# Bewusstseins-Schulung

... Wie von selbst überquerst Du ein himmelhohes Gebirge. Dahinter wandert Dein Geist ganz unbeschwert durch endlose Steppen und karge Wüsten, bis Du schließlich in das Innerste Asiens zu den ewigen, ewig lächelnden Chinesen gelangst. Gleich im ersten Dorf triffst Du auf eine Gruppe Menschen, die auf einem großen Platz stehen und sich im Zeitlupentempo anmutig fließend bewegen. Doch es ist weder ein Tanz - denn keine Musik untermalt das Schauspiel - noch eine pantomimische Vorführung. Fasziniert schaust Du eine Weile zu.

... Dann löst sich ein älterer Mann mit einem dünnen Spitzbart aus der Gruppe und begrüßt Dich herzlich. Er liest Dir sogleich Deine Fragen vom Gesicht ab und erklärt Dir, dass das, was Du vorhin beobachtet hast, T'ai-Chi gewesen sei, eine Bewegungsmeditation, die das Einssein mit dem Universum erlebbar machen soll. Und eh Du Dich versiehst, sitzt Du mit dem alten Mann in einem hellen Haus auf dem Boden, wo er Dir vom Tao erzählt:

... »Das, was Du siehst, ist nicht das, was es ist. Überall sind Gegensätze. Du siehst das männliche, harte, zerstörende Yang neben dem weiblichen, weichen, erhaltenden Yin. Alle Dinge sind - so scheint es - entweder mehr Yin oder mehr Yang. Doch nur zusammen können sie existieren - zusammengehalten vom ewigen Tao, dem Sinn. Es ist nicht viele, es ist nicht zwei, es ist eins. Das Tao ist die höchste Wirklichkeit und Kraft des Universums, der Grund von Sein und Nichtsein. Das Tao ist wirklich und nachweisbar, doch untätig und ohne Form. Es ist erreichbar, aber nicht sichtbar. Es existiert in sich und durch sich selbst. Obwohl es älter ist als das Urälteste, ist es doch nicht alt. Das Tao tut nichts und läßt doch nichts ungetan. Das Tao ist die Wahrheit, zu der der rechte Weg Dich führt.«

... Dein Geist ist verwirrt. Du entschließt Dich, den linken Weg zu nehmen, um zu sehen, wer Dir noch begegnet, um Dir die wahre Wahrheit zu offenbaren.

... Schon nach wenigen Metern siehst Du eine gewaltige Stadt mit beeindruckenden Wolkenkratzern, die scheinbar den Himmel berühren. Überall findet man Kräne und Baumaschinen, die unfertige Häuser ausbauen oder fertige einreißen, um Platz für noch größere Gebäude zu machen. So wirkt die Stadt seltsam unfertig und zusammengewürfelt und doch beruht sie auf einem gemeinsamen Bauplan, wie man un schwer erkennt. Die großen Teilchenbeschleuniger der Physiker spannen sich weit im Rund am Stadtrand. Unweit davon entfernt stehen die futuristischen Observatorien der Astronomen. Von dort führt die Prachtstraße der Mathematiker in logarithmischen Dimensionen quer durch die ganze Stadt. Wer ihr folgt, gelangt schnell zu den unglaublich vielfältigen Gewächshäusern, Gärten und Labors der Biologen, die durch einen stählernen Gang mit dem aufstrebenden Turm der Gentechniker verbunden sind. Überall findet man ein Gewirr aus Rohren und Leitungen, die zu den undurchschaubar gebauten Fabriken der Chemiker gehören. Auf den streng planquadratisch angeordneten Straßen fahren die Mobile der Geographen. Über- und untereinander laufen die Datenautobahnen der Informatiker und Elektrotechniker.

... Es ist alles andere als einfach, sich in dieser Stadt zurechtzufinden, obwohl überall Wegweiser, Internet-Terminals und Infotafeln aufgestellt sind. Zu groß scheint die Vielfalt und zu schnell die Entwicklung, um sie als einfacher Mensch zu verstehen. Doch Du bist nicht allein. Ein netter, glatzköpfiger Herr mit Nickelbrille spricht Dich an:

... »Du suchst die Wahrheit, wie ich vermute? Nun, Du hast sicher schon eine weite Reise hinter Dir und bist so manchem Scharlatan begegnet, der Dir weismachen wollte, was die Wahrheit sei. Das waren alle alte Narren aus früheren Zeiten. Ich heiße Dich willkommen im Reich des Wissens. Wir haben alle Rätsel des Universums entschlüsselt und wissen, wie die Wahrheit aussieht. Es gibt keinen Gott, kein gottgleiches Brahman und kein unsichtbares Tao - alles Unsinn. Es gibt nur die Naturgesetze und den chaotischen Zufall, die vom Urknall bis heute den Lauf der Dinge bestimmten. Man muss nur alles genau genug untersuchen, um alles zu verstehen.

... Jedes Geheimnis ist zu enträtseln, wenn man nur will! Nichts bleibt unentdeckt, alles passt zu den Naturgesetzen, die wir entdeckt haben. Dies ist die Wahrheit und nichts weiter - es gibt kein »vor dem Urknall«, kein »hinter dem Universum«, kein Leben nach dem Tod - nur ein zielloses Wirken von zahllosen physikalischen, chemischen und biologischen Gesetzen, die wir mit Hilfe der Mathematik erklären können. Es gibt auch keine anderen Wege zur Wahrheit, drum sage ich Dir nicht, welchen Weg Du nehmen sollst. Bleib einfach hier und lerne, was wir Dich lehren...«

... Angesichts dieser vielen Worte und des ameisenhaften Treibens um Dich herum, schwindet Deine Konzentration langsam aber sicher. Du kannst auch diesem Mann nicht glauben, traust seinen Worten nicht und findest Dich in Blasen voller Gedanken wieder, die Dich unwiderruflich nach oben tragen.

... Zurück durch die Pforte der Wahrheit, hinauf in den Ozean Deines Geistes bis hin zur Oberfläche der

alltäglichen Wachheit.

... Doch wie gesagt, wer den Grund des Meeres einmal sah, wird ihn immer nie wieder vergessen und ihn immer wieder aufsuchen, um erneut nach der Wahrheit zu suchen. Erneut ins Labyrinth der tausend Möglichkeiten geraten und doch nicht wissen, wo die letzte Wahrheit denn nun liegt?

...Habe Vertrauen in Dich, nicht die alten Männer weisen Dir den Weg zur Wahrheit - nur Du allein kannst sie finden, denn sie ist Wirklichkeit am tiefsten Grunde Deines Seins. Dennoch musst Du immer wieder eine Reise wagen und vielen merkwürdigen Ideen begegnen, bevor Du erkennen kannst, was da wirklich in Dir schlummert.

... Hab Geduld und komm mit mir ins Abenteuer Wahrheit.

... Und nun öffne Deine Augen, räkel Dich, setze Dich hin und warte ab, was weiter geschieht...

## Was Dir bevorsteht

*Hat Dir diese Reise gefallen?*

Du wirst in den nächsten zwei Jahren noch oft auf solche geheimnisvollen Reisen gehen, die jedoch alle ganz unterschiedlich sein werden. Ich hoffe, Du freust Dich darauf?!

*Was stellst Du Dir unter »Bewusstseins-Schulung« vor?*

Ich möchte mit dieser Schulung in Dir den Wunsch wecken, nach der tiefsten Ursache unseres Daseins zu suchen. Du brauchst dazu weder Wissen über komplizierte Naturgesetze anhäufen, noch irgendwelche Bibelstellen auswendig lernen. Anhand meditativer Traumreisen, kurzer Texte mit offenen Fragen und mindestens drei spannenden und abwechslungsreichen Aktionen pro Schultag möchte ich Dich auf vielfältige Art und Weise davon überzeugen, dass in der Welt ein großes Geheimnis wohnt, das die erste Ursache aller Dinge und die Kraft unseres Lebens ist. Ich werde Dir nicht beantworten können, warum überhaupt etwas existiert oder warum gerade Du an diesem Ort hier lebst, aber ich werde Dir viele Möglichkeiten eröffnen, Deine eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, um diesem größten Geheimnis vielleicht irgendwann einmal selbst auf die Spur zu kommen. Man kann es einfach nicht beschreiben, man muss es direkt erleben, um es zu erkennen! Lass Dir die Augen öffnen!

*Kannst Du mir beschreiben, wie ein Apfel schmeckt?*

Weißt Du noch, wie Du radfahren gelernt hast? Ich habe Dir allerhand darüber erzählt und gezeigt, aber Du konntest es trotzdem nicht sofort und brauchtest meine Hilfe, um ein Gefühl für die Balance zu bekommen. Irgendwann habe ich Dich dann losgelassen - und Du bist ganz alleine Rad gefahren.

So ähnlich ist das auch mit der Bewusstseins-Schulung. Nur mit dem kleinen Unterschied, dass die meisten Menschen zwar radfahren können, sich aber nicht bewusst sind, dass es über dem »mit Fleiß und Verstand Gelerntem« noch weitere Stufen der Erkenntnis gibt, die man oftmals ganz ohne Anstrengung und Lernen erreichen kann - wenn man den ehrgeizigen Willen entwickelt, den Weg dorthin immer und immer wieder suchen zu wollen! Freiwillig, unverkrampft und ohne eine Richtung!

*Warum denn »ohne eine Richtung«?*

So ähnlich wie gerade vorhin werde ich Dir manchmal in den nächsten zwei Jahren Fragen stellen, ohne darauf klare Antworten zu geben. Die Antwort ist im weiteren Verlauf des Textes versteckt, den ich Dir dabei vorstelle. Wir sind heute gewöhnt, auf die meisten Fragen Antworten zu bekommen. Aber Antworten haben einen großen Nachteil: Sie lenken in eine bestimmte Richtung und engen damit den Blick für andere mögliche Antworten ein. Oft sind auch mehrere Antworten möglich.

*Wie kann ich Dir denn etwas beibringen, was ich selber nicht wirklich beschreiben kann?*

Wenn man sich lange mit den uralten Weisheiten der verschiedensten Völker beschäftigt hat, bekommt man irgendwann ein Gefühl dafür, was diese Gedanken im Kern miteinander verbindet. Und dabei findet man viele Wege, die Menschen aller Zeiten und Kulturen ganz plötzlich zur Wahrheit geführt haben. Es heißt, die Wahrheit ist in einem Augenblick zu erkennen und wer sie erkennt, der wird sich niemals fragen, ob er sie auch wirklich erkannt hat. Wer sich diese Frage stellt, der hat sie nicht erkannt. Ich weiß von Leuten, die das Große Geheimnis erfahren haben. Alle sagten darüber, dass es unbeschreiblich und phantastisch ist, so dass alle Beschreibungen nur hilflose Versuche bleiben. Aber alle sagten auch, dass diese Erfahrung ihr Leben grundlegend beeinflusst oder gar verändert hat - zu vollkommener inne-

# Bewusstseins-Schulung

rer Ruhe, zu glasklarem Verstand, zu grenzenlosem Mitgefühl oder zu genialer Kreativität. Der berühmte Komponist Richard Wagner hat dazu einmal gesagt:

... »Ich spüre, daß ich mit dieser schwingenden Kraft eins bin, daß sie allwissend ist und daß ich aus ihr in einem Ausmaß schöpfen kann, das nur von meiner eigenen Fähigkeit begrenzt wird.«

[Zitat aus VOLKAMER, Seite 29]

*Was wünscht Du Dir von dieser Schulung?*

In den nächsten zwei Jahren wirst Du sicher eine ganze Menge spannender neuer Erfahrungen machen. Vielleicht werden aber auch mir wieder ein paar Lichter aufgehen, denn ich nehme genauso teil wie Du und lerne - auch wenn ich hier die Rolle des Lehrenden habe. Ich kann Dir nicht versprechen, dass Du die »Erfahrung der letzten Wahrheit« machst, dorthin gibt es keinen Weg, den man beschreiben könnte. Aber ganz sicher bringe ich Dich auf seine Spur! Und ich werde diese Schulung zu einer ganz neuen Lernerfahrung für Dich machen. Du wirst lernen, ohne zu lernen - wenn Du bereit bist, die folgenden sieben Bedingungen zu erfüllen!:

- 1. Nimm mich, Dich und diese Schulung immer ernst! (Das heißt nicht, dass Humor verboten ist)**
- 2. Folge wie ein Musterschüler bedingungslos den Anweisungen! (Sonst kommst Du auf Irrwege)**
- 3. Du hast mit den Joker-Kärtchen insgesamt sechsmal die Möglichkeit, etwas zu verweigern**
- 4. Unterbrich mich nicht! (Fragen kannst Du stellen, wenn sich die Gelegenheit bietet)**
- 5. Wenn Du etwas nicht verstehst, sprich es offen aus!**
- 6. Konzentriere Dich immer ganz fest und nur auf das, was von Dir verlangt wird!**
- 7. Am Morgen nach jeder Schulung bekommst Du Weisheitssteine. 20 ergeben einen Edelstein.**

Keine Angst, diese Bedingungen klingen zwar streng, aber Du wirst sehen, dass es zu Deinem Vorteil sein wird. Die Schulungen werden dadurch viel intensiver und erlebnisreicher - Versprochen!

Nun bekommst Du von mir einen Ordner, in dem Du alle Unterlagen zur Schulung sammeln sollst, die Du von mir nach den Schulungstagen bekommst und alles, was Du selbst angefertigt hast. Und wenn Du möchtest, kannst Du ein schönes Titelbild für den Ordner malen.

Dazu kommt dieses unterteilte Papier, auf dem ich oben jeweils das Datum eines Schulungstages eintrage. Darunter ist Platz für Dich. Denke Dir bitte einen Namen für das Mädchen aus, das eine Traumreise erlebt und schreibe nach jeder Schulung in ein paar Sätzen die Geschichte dazu weiter. In den Sätzen soll sich widerspiegeln, was Du an diesem Tag erlebt, gelernt oder erfahren hast - ganz nach Deinem Gefühl und Deiner Vorstellung. Wenn ganz am Ende der Schulung die »Jugend-Weihe« stattfindet - Dein großes Fest - werde ich Dich bitten, die fertige Geschichte vorzulesen.

## **Kerze visualisieren**

So, und zum Schluss dieser Einleitung machen wir noch ein Konzentrations-Experiment:

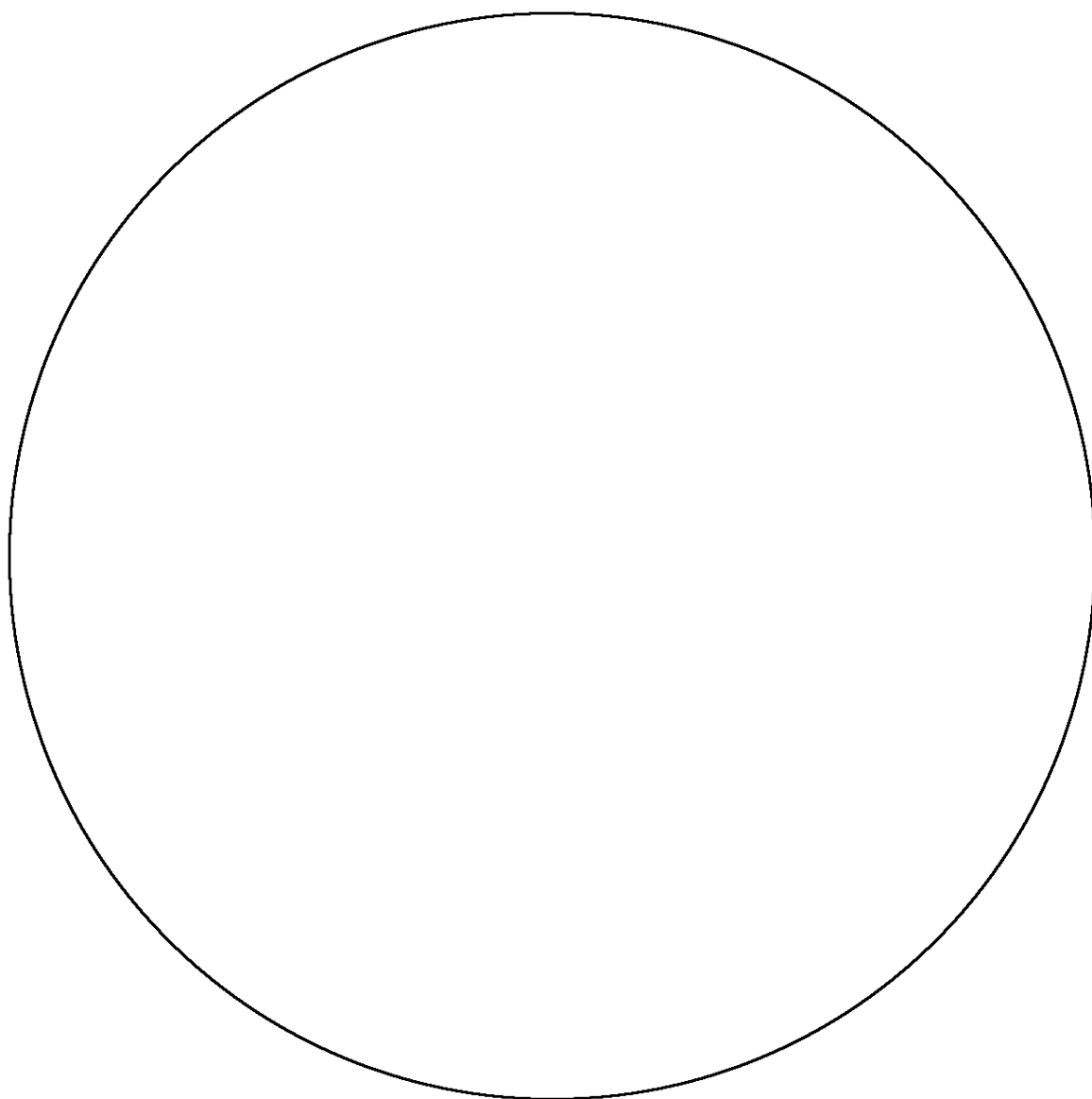
- Kerze anzünden
- Etwa 1 m davon entfernt hinsetzen, mit der Flamme in Augenhöhe
- Die Flamme eine Minute lang konzentriert betrachten (Ich gebe Dir ein Zeichen)
- Jetzt die Augen schließen und die Kerzenflamme 30 sek. lang vor dem inneren Auge vorstellen
- Dann die Augen wieder öffnen und die Vorstellung mit der echten Flamme vergleichen
- Wenn das gut gelungen ist, versuche, die Flamme 1 Minute lang vorzustellen
- Dehne die Vorstellung anschließend immer länger

Wenn Du es schaffst, das Bild der Flamme vor Deinem inneren Auge drei Minuten oder länger vor Deinem inneren Auge zu sehen, hast Du eine ausgezeichnete Konzentrationsfähigkeit!



**für** \_\_\_\_\_

**vom** \_\_\_\_\_ **bis** \_\_\_\_\_



**Wär nicht des Menschen Auge sonnenhaft,  
Wie könnt er die Sonne erblicken?**



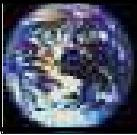
Bitte schreiben nach jeder Schulungsstunde an dieser Geschichte ein paar Zeilen weiter. Wichtig ist dabei nur, dass immer etwas von dem aktuellen Thema vorkommt, das in der Stunde behandelt wurde. Am letzten Tag – der »Jugend-Weihe« – sollst Du die fertige Geschichte dann vorlesen.

## Das Sternenmädchen

Vor undenklich langer Zeit – und doch mag es erst gestern gewesen sein – lebte einmal ein zwölfjähriges Mädchen ganz allein bei seiner Oma in einer einsamen Waldhütte. Die Eltern des Mädchens waren schon früh gestorben und außer der Oma lebten auf der ganzen Welt keine anderen Verwandten mehr. Das Mädchen wohnte schon seit seinem zweiten Lebensjahr dort und hatte seither außer dem alten Jocke, der die beiden jede Woche mit Lebensmitteln versorgte, keinen anderen Menschen zu Gesicht bekommen. Doch noch etwas anders machte die Situation außergewöhnlich – die Oma war taubstumm und konnte nur unverständliche Laute von sich geben. So war das Mädchen ganz ohne Sprache und ohne Freunde aufgewachsen. Trotzdem war ihr Leben alles andere als langweilig, denn Du weißt ja sicherlich, dass Langeweile nicht von außen kommt, sondern allein von unserer Einstellung abhängt! Sie half ihrer Oma bei der Hausarbeit und verbrachte ihre ganze Freizeit im Wald. Hier hatte sie alle Sinne offen für die Sprache der Natur und fand mit der Zeit eine ganze Reihe tierischer Freunde, von denen sie viel lernen konnte. Sie spielte mit einem lustigen Fischotter, rannte mit einer jungen Hirschkuh um die Wette und half dem Biber beim Bau seiner Burg. Wie ein Fisch schwamm und tauchte sie im großen Fluss, ihre Augen waren scharf wie die des Adlers, ihr Gehör fein wie das des Luchses. Das Mädchen kannte keine Angst im Wald. Sie kannte jedes Moor, jeden Tümpel und jeden Hügel. Sie wusste, wo die Bärin ihre Jungen aufzog und welche Pflanzen der Elch am liebsten naschte. Ihre Welt war ein anhaltendes Zwitschern, Plätschern, Rauschen, Gackern, Flöten, Knistern, Knurren. Kaum verstand sie die Worte des alten Jocke, noch konnte sie selber in der Sprache der Menschen sprechen. Aber sie hatte Gedanken wie Du und ich und sie war ein sehr nachdenklicher Mensch. Seit sie zehn Jahre alt war, hatte sie sich angewöhnt, in klaren Sommernächten auf den Horstberg zu wandern und dort im Freien unter dem Sternzelt zu übernachten. Um sie herum nur die geheimnisvollen Geräusche der Nacht – der Uhu, das Heulen der Wölfe, das Rascheln der Waldmäuse – doch es ängstigte sie nicht. Sie war hier zu Hause und brauchte nichts zu fürchten. Dann lag sie dort auf dem höchsten Punkt des flachen Berges im Moos und blickte in die grenzenlosen Weiten des Alls ... und es war, als ob die Sterne zu ihr sprechen würden.

1. Tag, \_\_\_\_\_ [Datum]

2. Tag, \_\_\_\_\_



\_\_\_\_. Tag, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_. Tag, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_. Tag, \_\_\_\_\_



# Bewusstseins-Schulung

---

## Ort:

Wohl temperierter Innenraum

## Materialien:

Kerze oder Teelicht, Feuerzeug oder Streichhölzer

Decke oder Isomatte

Nackenrolle oder Kissen

Schulungs-Unterlagen und Ordner (dazu Titelblatt zum Ausmalen und die Weitermach-Geschichte »Das Sternenmädchen« inkl. einer Kopiervorlage für die Folgeseiten für den Lehrenden)

## Vorbereitung:

Sorgen Sie für eine ungestörte Atmosphäre ohne Hintergrundgeräusche

Bereiten Sie Ihrem Schüler auf dem Boden eine Liegefläche vor (von der Couch oder dem Bett wird abgeraten, da zu einschläfernd) Dieser Platz sollte während aller Schulungen gleich sein!

Achten Sie auf bequeme Kleidung des Schülers, die warmhält und nichts abschnürt (z.B. Jogginganzug)

## Beginn:

Fordern Sie den Schüler auf, sich auf den Rücken zu legen, die Arme an den Körperseiten, Handflächen zum Boden, Beine ausgestreckt nebeneinander, Füße locker fallend

Warten Sie, bis der Schüler sich beruhigt hat und Ihnen Aufmerksamkeit schenkt, bevor Sie anfangen

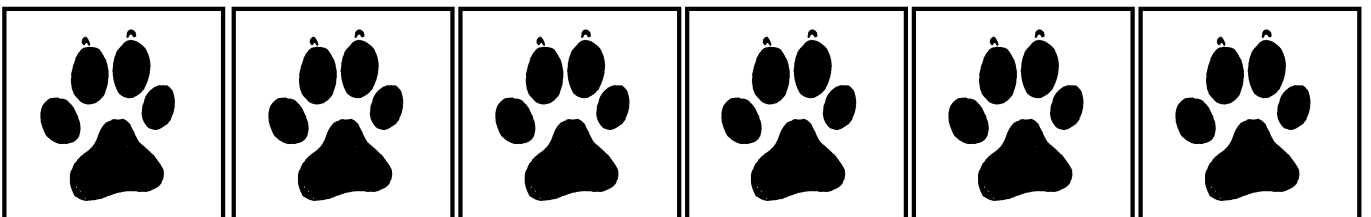
**Lesen Sie langsam, deutlich, rhythmisch betont – jedoch mit gleichmäßiger Stimmlage. Achten Sie auf sinnvolle Pausen zwischen den Sätzen, die sich nach dem Atem des Schülers richten.**

## Abschluss:

Zum Ende dieser ersten Stunde können Sie noch anbieten, zusätzlich zum Programm Videos über die Religionen (ausleihbar in vielen Stadtbibliotheken) anzusehen; oder Exkursionen durchzuführen (Besuch einer Kirche oder Freikirche, einer Synagoge, einer Moschee, eines buddhistischen Zentrums, eines Hindu-Vereines, einer Zen-Meditationsgruppe, eines Völkerkundemuseums, einer esoterischen Messe, eines Indianer-PowWow Tanzfestes o.ä. (Internet-Recherche empfohlen)

Es geht hier – wie gesagt – nicht um eine Einführung in die einzelnen Religionen, sondern um übergreifende Themen und die Suche nach »dem Kern der Wahrheit«! Daher habe ich diese Punkte nicht ins Programm integriert. Sie sind jedoch sicherlich sinnvoll, wenn der Schüler über eine bestimmte Religion gern mehr wissen möchte.

**Denken Sie beim Frühstückstisch am nächsten Morgen an die »Weisheitssteine«!**



---

I. Tag, Infos für den Lehrenden