

Wolfgang Wellmann

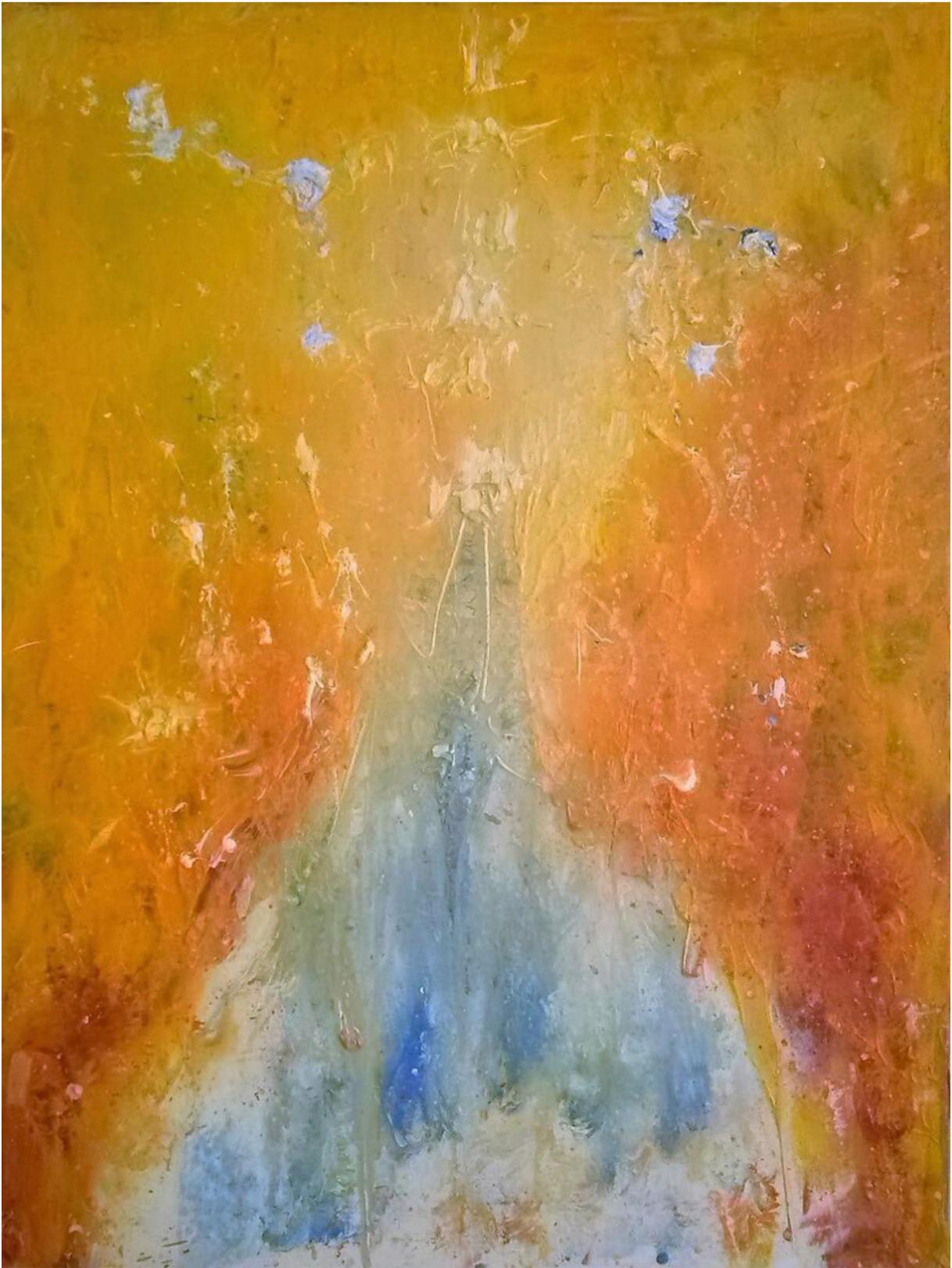
Corona und der große Wandel



Neue Chancen in mehr Achtsamkeit

Kontemplative Betrachtungen und Zitate mit begleitenden Ölbildern zum `Mysterium Leben und Tod´ – als Anregungen zum Auffinden der eigenen Innenwelt für ein intensiv und bewusst gelebtes Leben – schon heute `im Hier und Jetzt´

„Creative Moments“ – Vol. 5



***„Lass die Vergangenheit nicht länger auf Dir lasten.
Du bist in einen freien Raum gekommen,
lerne jetzt die Wege der Liebe und der Freiheit
und der Freundlichkeit.“***

OSHO

***Love yourself
and then suddenly
you will find yourself
reflected everywhere.***

OSHO

Prolog

Die vielen Momente des Lebens, die wir leben,
bergen in sich das unendliche Potential
des entspannten Frei-Werdens.

Im Beobachten des Geschehens
im Augenblick können wir
unseren eigenen inneren Raum entdecken,
der uns Freude, Stärke und
Schutz im Alltag ist...
und in dem Liebe geschieht.

Angst verhindert nicht den Tod -
nur das intensiv gelebte Leben.

Jeden Moment genießen und intensiv erleben,
das ist ein Schlüssel für wahre innere Stille.

So mündet initiierte Angst vor einem Ende
in neuer Erkenntnis und durch
neues Verhalten
in innerer und äußerer Freiheit
im eigenen Innern.

***If you stop desiring life,
the fear of death immediately disappears.***

***And when the fear of death disappears,
you can know what life is.***

OSHO

Inhalt:

Prolog

Inhalt

Vorbemerkungen

Vorwort

Aktuell erweiterte kontemplative Betrachtungen zum Themenbereich Leben und Tod mit Bildern und Zitaten zur Inspiration

Teil I ... ALIVENESS ... mit Freude dem Leben zugewandt

Angstfrei und ohne Sorgen durch den Alltag –
gerade in Krisenzeiten

Tabula Rasa

Geld, Macht, Glück – was noch?

Traumwelten sind schön

*My Guide To Everyday Living – gleich individuell
selbst zusammengestellt*

Die Facetten der Liebe

Tod und Leben – *Aliveness*

„Schwermut und Einsamkeit der Männer“

Selbstblockaden

Das ultimative Rundum-Sorglos-Paket

Check Deine Privilegien – und teile sie an den
richtigen Stellen

Es geht doch nichts über Kreativität...

Das neue Zeitalter der Frauen

Wohlstand beruhigt – was macht glücklich?

Meine Gefühle

Karten werden gemischt

„Denen, die haben, wird gegeben“

Lebendige Lebensfreude

Prinzipien des Unterbewusstseins

Schließe die Augen – der Buddha ist da

Teil II ... **Corona und andere Krisen als Herausforderung**

Ein Virus

Corona – Besorgnisse und Hoffnungen

Ein Crash ohne Gleichen

Die eigenen Stärken entwickeln

Ereignisse, Gedanken, Gefühle – Lösungen

Chancen durch Krisen

Angst verhindert nicht den Tod – nur das intensiv gelebte Leben

Virus als Chance

Die große Gelegenheit – *Awakening*

Mit mehr Bedachtsamkeit leben

Kompensationsverhalten in einem neuen Licht

Unerwartete Nachhaltigkeiten

Das Corona-Virus als Hilfe zur Transzendenz – der Aufbruch in die Zukunft

Meine Wahrheit – mein Leben

Das fiktive Fazit eines Sterbenden

Teil III ... **TRANSCENDENCE ... überwiegend dem Wandel gewidmet**

Die ganz normale Angst vor dem Tod

Der schnelle Radio-Blitz

Meine Lebens-Sinfonie

Muss es heutzutage unbedingt die Erleuchtung sein?
„Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“
Beruf und Berufung als Erfüllung und als
Transzendenzreservoir
Das Hadern mit der eigenen Gebrechlichkeit
Alter Mann, junge Frau – junger Mann und weise alte
Frau
Die Natur und der Mensch mittendrin
Ein Leben jenseits der unnötigen Ängste
Transzendenz ist voller Liebe
Alt, allein und ohne Geld – nur schlimm?
Engel als Vertraute und andere gute Freunde
*Die entspannende Zukunftsplanung – meine
spontanen Notizen*
*Mein Crescendo – inside-outside – meine spontanen
Ideen*
Aliveness ist Transzendenz des Bemühens
Eine stille Ekstase hat längere Wirkungen
Love – Healing – Freedom
Das Rad der Wiedergeburt
Besinnliche Spaziergänge auf dem Friedhof – eine
ganz neue Erfahrung
Lebensrückschau
Eine Pandemie als Transzendenzbeschleuniger
Und noch einmal – Tabula Rasa
Die eigene Wahrheit
Authentisch leben
Im Erkennen und Verstehen liegt die Freiheit offen
vor uns
Wer war ich – wer bin ich – wer könnte ich sein?
Religion, Spiritualität, Erwachen

Liebe kann nie enden – Verbundenheit in
Dankbarkeit

Be happy, rejoice and be in love – my Aloneness, my
Awakening

„Womit bin ich in Resonanz?“

Über jeden Tod hinweg – Transzendenz

Dem Leben zugewandt, dem Tod zulächelnd

Alles ist Schwingung

Die Freiheit in der Transzendenz – das allgemeine
Aufwachen

Die Transzendenz der Vergänglichkeit – die Ewigkeit

Corona – ein vorläufiges Resümee

Schlusswort zu Aliveness and Transcendence

Anhang

*Vier freie Seiten für meine aktuelle
Bestandaufnahme mit Zeichnung*

Weiterführende Hinweise

Auch hier wieder ein Hinweis zur Produktion dieses
Buches

Letzte aktuelle Bemerkungen vor dem Druck vom 1.
Mai 2020

Danksagung

„Vor dem Vorwort“ soll auch in diesem Buch gesagt werden,
dass es hierin vorrangig nicht um Kunst geht,
auch nicht um Super-Hochglanz mit einem
Extrem-Anspruch in irgendeine Richtung.
Das gilt auch für die ähnlich konzipierten Bücher
„**My Aloneness**“ mit 49 Ölgemälden,
„**Ganz einfach wach werden**“ mit 49 Ölgemälden,
„**Freedom from Oneself**“ - Creative Moments Vol.4 mit 36
Ölgemälden
als das Vorläuferbuch mit dem Themenbereich **Liebe und
Heilung.**

Alle Bücher möchten dazu ermuntern, die eigene Kreativität
zu entfalten
und selbst in das kreative Schaffen mit Form und Farbe
einzusteigen.

Creative Moments Vol. 5 reicht auf besondere Weise in die
eigene Tiefe.

Auch dieses Buch ist außerhalb von gängigen Kategorien
angesiedelt,

denn hier geht es in die ganz persönliche, eigene Welt des
Innern.

Dieses Buch möchte dazu anregen, das uns alle umgebende
Unbenennbare in das eigene Wesen hineinzulassen.

Jeder Leserin und jedem Leser bleibt es selbst überlassen,
die Frage nach einem weiteren `wohin´ stehen zu lassen
und vor allem loszulassen...

In kurzen kontemplativen Betrachtungen auf je einer Seite
sind hier die Themenfelder zum aktuellen Geschehen,
zum gelösten Vergleichen und zur Bestimmung des
eigenen aktuellen Standortes zusammengestellt worden.

Auf diesen spontan notierten und mit vielen

herangeflogenen
Zitaten unterlegten Seiten ist viel von dem mitgenommen
worden,
was aktuell in der Luft liegt, was an sich auch fast jeder fühlt
oder ahnt,
was aber nicht jede und jeder zu denken oder gar zu leben
wagt.

Anstöße dienen dazu, auf dem Weg in dieser Welt und vor
allem

„in der Dunkelheit noch mehr zu sehen“.

Ein Erwachen und ein Stehen im Licht wird sich dann
über gelebte Bewusstheit ganz von allein einstellen.

Die zum großen Teil bewusst nicht übersetzten
Zitate in diesem Buch können den Weg zeigen.

Es gibt hier auch einige vorbereitete Seiten für
spontane Ideen, Eingebungen, Inspirationen.

Man kann in diesem Buch jederzeit direkt etwas notieren –
zum eigenen Leben und aus der aktuellen Sicht darüber
hinaus.

***Always go on watching your breath coming in,
the breath going out.***

If you move, go on watching your feet moving.

If you are talking, be watchful.

If you are listening, be watchful.

If you are eating, be watchful.

Never allow any act to be done without Awareness.

And then nothing else is needed.

This Awareness will spread all over your life.

This Awareness will always be with you.

OSHO

***The mind becomes the problem
because you have taken thoughts so deeply inside
you
that you have forgotten completely the distance;
that they are visitors, they come and go.***

OSHO

Vorwort

Die ursprünglich nur zwei geplanten Teile dieses Buches – Leben und Tod vereinfacht gesagt – wurden durch die aktuellen Entwicklungen mit einem dritten Teil ergänzt. Ein Virus in globaler Verbreitung nimmt eine unerwartete Verbindungsrolle ein. Pure Lebensfreude bedarf gerade angesichts der Globalkrise einer transzendenten und stärkenden Komponente. Im Hier und Jetzt angesichts unumgänglicher Tatsachen erweitern sich ursprüngliche Betrachtungen zum `Wandlungserlebnis Tod´ zu einer aktuellen Chance tieferen Erkennens unserer menschlichen Existenz, die tatsächlich weit über den normalen Lebenswillen, über Leiden und Trauer hinausreicht. In kurzen Kapiteln sind die schon normalerweise nicht ganz leicht verdaulichen Themen unserer Existenz aktuell aufbereitet und in Beziehung gesetzt... zur `Erkenntnis Leben´...

Erfülltes Leben – entspannter Tod... der Titel lässt vermuten, dass es in diesem Buch inhaltlich immer hin- und hergeht. Diese Vermutung ist nicht falsch, denn Leben und Tod sind in Wahrheit nur zwei Seiten der gleichen Medaille. Unleugbar viele Bezüge sind zueinander vorhanden, und so kann es gar nicht anders gehen, als hier und da bei allen Überschneidungen auch Abgrenzungen vorzugeben und zu behandeln. Und das weltweite Corona-Thema ist das unerwartet entstandene Relais zur erweiterten Erkenntnis dessen, was es für uns alle ist, für alle Menschen... `Leben und Tod´.

Corona verhindert jede trockene akademische Abhandlung als Weltflucht, die niemand noch wirklich helfen kann. Lebensnah mit praktikablen Anstößen soll hier aktuell und

gleichzeitig zeitlos anregend aufgegriffen und dargestellt werden, was die inneren Stimmen in so vielen Menschen seit jeher zur grundlegenden Entspannung im Leben bereithalten. Niemand muss auf Engpässe des Lebens warten, denn Sicherheit gibt es individuell nur bis zu dem Punkt, an dem das eigene Lernprogramm des Lebens zu greifen beliebt, trotz eines einmal ausgeklügelten „Rundum-Sorglos-Paketes“.

Ebenso wenig wie einem selbstgewählten Polit-Koma eine nennenswerte Weiterentwicklung abgewonnen werden kann, genauso wenig wird auch nur ein Fünkchen Ruhe und Sicherheit im Herzen zu gewinnen sein, wenn nicht in Würde die Einmaligkeit des eigenen Daseins selbstverantwortlich angenommen wird. Unter dem großen weiten Himmel zu stehen, ist eine Aufforderung zur Eigenständigkeit aus eigener Kraft heraus, auf der Grundlage der eigenen wachsenden Bewusstheit. Das alles gilt nicht erst seit dem Beginn aufgeklärter Zeiten bis in den physischen Tod hinein und darüber hinaus.

Über Lebendigkeit und Transzendenz, *Aliveness and Transcendence* kann viel gesagt werden, letztlich aber verdichten sich alle denkbaren Betrachtungen immer mehr, und die Sache wird immer einfacher und verständlicher – sofern dem rationalen Verstand im Interesse der inneren Ruhe und des Seelenfriedens einmal Einhalt in klärender Stille geboten werden kann. Und dann sieht vieles einleuchtend aus... Lebensfreude in einer immerwährenden Lebensintensität, die um ihre Chancen hier auf der Erde weiß, ist auch eine im Individuum wachsende Verpflichtung, den an sich nur noch fassungslos machenden Trivialitäten in der Gesellschaft mit konstruktiven Inhalten entgegen zu treten, nicht mit missionarischen Intentionen natürlich, denn die wirken nicht.

Die großen Stationen des Lebens, Geburt und Tod und die großen Herausforderungen des Lebens dazwischen... was will uns das Leben in Krisen zeigen? Was haben andere vor uns erkannt und gelebt und der Nachwelt mitgeteilt? Wer heute ganz realistisch und pragmatisch denkend lebt, kommt automatisch dazu, ohne übertriebene Abkehr vom Diesseitigen mehr Klarheit über das sogenannte Jenseits zu erhalten... Wir müssen uns halt nur etwas mehr Zeit dafür nehmen... dann fällt auch das Leben leichter, wird reicher und bunter und lebendiger. Entspannt kreativ leben als Basis für ein entspanntes Hingehen in die andere Welt... die uns in Wahrheit vertrauter ist, als man sich so denkt... Ausgangssperren laden zur Besinnung ein...

Ein gelebtes Leben, das unverstellt und auf Erkenntnis gerichtet ist, auf „Leben & Tod als Mysterium“, wird eines Tages in der Rückschau als fundiert und richtig zu werten sein, es wird sich selbst Belohnung werden, zum individuell gegebenem Zeitpunkt. Es kann durchaus angebracht sein, zunächst nur den ersten Teil dieses Buches zu lesen und es dann für eine kurze Zeit ruhen zu lassen... Lebensfreude, eine wachsende Gewissheit für die Phasen und Entschlüsse im eigenen Leben. Jede und jeder wird hier etwas einhalten wollen... denn eigentlich sind uns allen diese Bemerkungen dazu nicht unvertraut. Natürlich soll hier nicht empfohlen sein, mit dem zweiten Teil sozusagen bis zum Sterbebett zu warten, ein wenig halt... denn das freudig gelebte Leben geht vor und es kommt ja auch zuerst... in Zeiten der Viren pressiert aber alles...

Viele Menschen gehen wie ferngesteuert durch ihr Leben, und das inmitten dieser unglaublich rasanten Phase der Entwicklung. Vergleicht man einmal die jüngsten gesellschaftlich-technischen Veränderungen mit der Zeit vor zweihundert oder vor dreihundert Jahren... was ist damals in 10 Jahren passiert... und was heute. Nicht wenige

bekommen immer mehr Probleme damit, sozusagen noch hinterher zu kommen. Doch ist es nicht weise und groß, dem Menschen allerlei Aufgaben zu geben, damit er wächst und reift? Sich verändernde Umstände werden immer zu Anstrengungen zwingen, zu Innovationen, Erfindungen, Verbesserungen... Auch kluge Vorkehrungen zeugen von einer gewissen Achtsamkeit, die immer weiter gesteigert werden möchte... und das ist etwas, das jenseits von grauen Zellen und der Vermehrung von Synapsen zu sehen ist.

Für die sogenannte „Lebensmitte“ hat die Natur eine sehr wichtige „Zwischenphase“ eingerichtet, die allerdings immer noch gern verleugnet wird oder besser übergangen werden sollte nach Ansicht derjenigen, die sie erleben. Für den weiblichen Körper mit der weiblichen Psyche hat die Existenz sogenannte „Wechseljahre“ vorgesehen, und Mediziner sprechen von der Menopause; dabei ist diese Wandlung wohl eher gedacht als eine Phase der Vertiefung des Geistig-Seelischen nach der eher körperbetonten Lebensführung mit Kindern, zumindest was die genetische Konzeption anbelangt.

Der weitgehend männlich konzipierte Verstand hat dazu ein Pendant kreiert, in dem er von einer Krise in der Mitte des Lebens spricht. Damit ist eine gemeinsame Überschrift für allerlei Ängste, Fragen, Zweifel, Selbstanklagen und vieles mehr entstanden, die auf Englisch natürlich eleganter, „viel cooler“, einfach richtiger und angemessener klingt... Die „Midlife-Crisis“ hat schon fast den Nachhall des Gewichtigen.

Redlich erarbeitete Erschöpfungszustände, als Burnout richtig angemessen und gewichtig genug benannt, lassen gleichzeitig klar werden, dass diese seltsame Krise in der Lebensmitte nicht jeden befallen muss. Während die eine Variante der Lebensmitte naturgegeben ist, kann die andere

nur als notgedrungen selbst zusammengebastelt bezeichnet werden. Dass es medizinisch-psychologisch auch bei Männern das Naturphänomen in vergleichsweise sehr eingeschränkter Weise gibt, mindert nicht die skizzierte allgemeine Herausforderung. Frauen kommen – so ein verbreitetes Bild – weitgehend unbeeindruckt und dafür noch gestärkt daraus hervor, meist innerlich gereifter und für die weiteren Lebens-Phasen durch den Abschluss des Bisherigen, während Männer häufig an der ganzen Angelegenheit insgesamt zu scheitern drohen.

Es zeigt sich hier, dass ein naturbelassenes Leben mit seinen vorgegebenen Abläufen eben ganz einfach gesünder ist als gelebte Kopf-Konstrukte, die nur aus Wettbewerb und egomanischen Antrieben heraus funktionieren, die propagiert und von fast allen folgsam umgesetzt werden.... bis zum Eintritt einer Zusammenbruchkatastrophe, die in milder Form „Burnout“ heißt. Ausgebrannt sein – ist es nicht schon schrecklich genug und abschreckend, es bei anderen zu sehen?

Die Lebensmitte liegt heute anders als vor einigen Generationen, jeder kennt es aus den Medien, aber was wird daraus gefolgert? Mehr Sport, mehr Erholung, öfter mal länger Yoga... Diese richtigen Anwandlungen sind Ausdruck einer vagen Erkenntnis, dass immer die Chance besteht, neu anzufangen, oder überhaupt erst einmal besser und vielleicht sehr viel richtiger das eigene Leben zu gestalten. Für Frauen soll ja die sogenannte Lebensmitte nach neueren Forschungen eine Zeit intensiverer Jahre sein, der Beginn der wahren Lebensfreude ohne die zwingenden Trends der Genetik und die Verantwortung für die ins Leben gesetzte nächste Generation. Bekannt ist, dass viele Frauen beeindruckend ganz neu durchstarten, und viele haben dabei Männer ihres Lebens weit hinter sich gelassen, und das in mehrfacher Hinsicht.

„Mit fünfzig sieht man das Ende klarer“, und Sinn dieses Buches ist es, „den Rest der Tage“ nicht nur als nett erfüllte Freizeit oder als den schönen Abend des Lebens zu sehen... sondern den Tod als Übergang in eine andere Dimension ohne Schrecken und ohne die Angst, Wesentliches versäumt zu haben und auch ohne die Verdrängung anstehender naturgegebener Veränderungen mit was auch immer. Letztlich braucht man nur Zeit für sich selbst, um näher zu sich selbst zu kommen in all' dieser Hektik der modernen Welt. Es gibt keine Gründe mehr, die Flucht vor sich selbst aufrecht zu erhalten, denn was soll vertuscht werden? Die Wahrheit?

Vielleicht lässt sich im verständnisvollen Näherkommen von Frauen und Männern auf einer Basis des spirituellen Verstehens eine hilfreiche Angleichung erleben, gesunde Mischungen aus naturgegebenen Alterungsprozessen, die Männer auch kennen, und aus den Verstandesüberhängen einer ambitionsgesteuerten Lebensweise, die Frauen immer mehr zu kultivieren scheinen, nachdem sie sich das verpönte Männerverhalten angeeignet haben... Starre Verhaltensweisen werden nicht geeignet sein, globalen Veränderungen bis ins Private hinein persönlich angemessen begegnen zu können.

Die Lösung aller Probleme liegt in der Meditation, in der Beobachtung aller inneren Prozesse und aller äußeren Abläufe. Nichts anderes wird helfen, keine tollen Injektionen im Klimakterium und keine Spielfilmserien im Internet zur netten Ablenkung. Alles was uns widerfährt, sei es selbst kreiert oder sei es der „Zufall von außen“... alles will uns zu Achtsamkeit und zum Verständnis unseres Daseins bringen, das ganze Leben.

Den physischen Tod vor Augen, näher kommend, sind wir doch „nicht allzu abwegig drauf“, uns mit dem Thema näher

zu befassen, oder? Wobei eins klar ist: Argumente überzeugen nicht, nur Selbstreflektion und Achtsamkeit, um im klar erkannten eigenen Verhalten für das eigene Leben etwas zu ändern. Viele fragen sich, warum man sich mit den tieferen Fragen auseinandersetzen sollte, denn dafür gäbe es doch die Wissenschaft, die Philosophen, die Schriftsteller, die Künstler... das würde doch an sich reichen... Sicher kommen wesentliche Anstöße für die allgemeine Evolution aus diesen Bereichen, sicher ist das alles förderlich für die Gesellschaft, die ein ethisches Verhalten für ihren Zusammenhalt braucht... doch ist das genug?

Ein den Zusammenhalt tragendes ethisches Verhalten ist viel, als Ziel für das so grundlegend wichtige Allgemeinwohl wesentlich, und das ist es für die Entwicklung der Individuen ebenfalls, aber es geht noch weiter. Und hier setzt ein Bereich jenseits von Philosophie und Religion, von Psychologie und von gesellschaftlichen Betrachtungen aller Art an... denn woher kommt denn letztlich der gesellschaftliche Fortschritt? Das Individuum, der einzelne Mensch bestimmt den Gang der Dinge, allein und auch im Verbunden-Sein mit anderen. Letztlich bestimmt der Geist, der Spirit, wo es langgeht.

Viele haben kaum eine bemerkbare Haltung zu irgendetwas, wissen nicht, wo sie herkommen, und schon gar nicht, wo sie hin wollen... wenn man einmal von sportlichen Idealisierungen absieht, vom vielen Geld als diffusem Wunsch oder der meist ebenso diffusen „Sehnsucht nach dem reichen Mann oder der schönen Frau“ als die Archetypen des Innenlebens. Alles ist in Wahrheit offensichtlich und vor uns ausgebreitet. Stellvertreterhandlungen mögen bis zu einem gewissen Grad für das Leben in der Gesellschaft ausreichen, spirituell gesehen sind sie aber völlig untauglich, denn es zählt nur die eigene Erkenntnis, die vieles ausschließt. Wie schon

gesagt... Argumente überzeugen nicht... nur die eigenen Schritte auf dem eigenen Weg.

Wir können uns fragen, was wir bisher schon getan haben, um bewusster zu leben. Alles kann ein Mosaikstein dafür sein, von der Ernährung über Kontaktpflege bis hin zur Weiterbildung, von sinnvollem Sport bis hin zur stilleren Aufarbeitung der eigenen Geschichte. „Zwischen Start und Ziel“ ein möglichst freudevoller, erfülltes Leben zu haben, das nicht mit Fragezeichen enden muss, sondern in Gewissheit in neue Phasen nach Virus Krisen geht. *Leben findet vor allem an den inneren Schauplätzen statt* . Der bewusst erlebte Übergang in die feinstoffliche Welt ist das größte Abenteuer, das uns allen bevorsteht. Es täglich im Blick zu haben, ist die beste Garantie dafür, jeden Augenblick „bis dahin“ in großer Lebendigkeit, in wachsender Weisheit zu leben. Der Mensch, der ins *Licht* geht, kann jeden Moment hier und jetzt das wahre Leben beginnen, trotz und mit und durch global wirkende Viren, die Achtsamkeit anmahnen.

Teil I

ALIVENESS

...mit Freude dem Leben zugewandt



The More You Love
Love Is Spreading Like An Aura.

OSHO

***From this moment
start loving yourself,
be more tender to yourself.
Don't be hard, don't be cruel!***

***Give a little joy to your body, to your mind.
It is your mind and you have to take care of it.***

***It is your body, treat it as a temple.
And small things make much difference...***

***Everybody is here to fulfill
his or her own destiny,
his or her own reality.***

OSHO

***Krishna is the symbol, the metaphor, for all that is
beautiful,
for all that is celebrating. Krishna represents life-
affirmation.***

He was tremendously in love with life.

***He was not for renunciation, he was not against the
world.***

***One need not renounce the world to attain to god; on
the contrary,***

one has to surrender one's self to god in the world.

One has to renounce one's will not the world.

And then this very world is divine.

OSHO