



Vera Griebert-Schröder
Franziska Muri

Deine Liebe zum Leben

Segensreiche Impulse für
die Entfaltung der neuen Erde

Hinweis

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses Buch ist eine vollständig überarbeitete, stark gekürzte und teilweise neu verfasste Version des Buches »Großstadtschamanismus«, das 2014 im Arkana Verlag in der Verlagsgruppe Random House erschienen ist.

Inhalt

Deine Liebe zum Leben

»Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt«
Die Liebe täglich kultivieren

Das Leben lieben - in all seiner Vielfalt

Vom Rand in die Mitte
Das große Sehnen
Immer neu der Anfang von allem: Natur

Die Natur als Kraftquelle

Was genau macht Natur so kraftvoll?
In der Natur Kraft tanken - fürs Stadtleben

Die Stadt als Ort der Kraft

Die Stadt neu entdecken - voller heilsamer
Naturkräfte
Kraftorte - auch urban
Den Geist der Stadt entdecken
Die Kraft der Elemente ... wirkt überall

Im Rhythmus des Lebens

Die Kraft der vier Himmelsrichtungen
Rhythmen des Tages
Rhythmen des Jahres

Rhythmen des Lebens

Kleine Rituale für Bewusstheit und Stärke

Das innere Umschalten

Mit Stimmungen liebevoll umgehen

Achtsamkeit, Stille, Heiligkeit

Aufstehen für die Liebe zum Leben

Gemeinsam Schöpferkraft entfalten

Eine Vision deiner Stadt

Literaturempfehlungen

Deine Liebe zum Leben

Stell dir eine Welt vor, in der jeder Mensch voller Freude und Liebe er selbst ist. Eine Welt, in der jeder sein individuelles Potenzial lebt und sich zugleich mit allen anderen verbunden weiß. Eine Welt, in der es ein harmonisches Miteinanderfließen gibt – von Menschen, von Gesellschaftsschichten und Kulturen, von Mensch und Natur. Eine Welt, in der es uns ein Anliegen ist, dass es nicht nur uns selbst, sondern auch allen anderen gut geht, seien es unsere Liebsten oder Leute, denen wir nie begegnet sind, seien es Seelenverwandte oder kulturell Fremde, seien es Menschen oder Tiere, Pflanzen oder Biotope. Gemeinsam sind wir eine Welt, eine Erde. Untrennbar.

Nimm dir etwas Zeit und stell dir eine solche Welt einmal wirklich vor. Eine Welt, in der wir alle uns für das wahrhaft Menschliche einsetzen, für das Ganze, für eine lebenswerte Zukunft. Für das Leben an sich.

Wie fühlt sie sich an, diese Welt? Uns öffnet sie das Herz. Uns macht sie still, bevor sie uns ein großes, dankbares, freudiges Ja entlockt. Ein Ja voller Liebe zum Leben.

Alles, was es für eine solche Welt braucht, ist in uns angelegt. Wir tragen es als Potenzial in uns – wir bräuchten es nur zu leben. Wir bräuchten es nur zur Entfaltung zu bringen. Und wir könnten sofort damit beginnen. Jetzt, in diesem Augenblick.

»Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt«

Wärme, Menschlichkeit, Nähe, Würde, Liebe, gefühlte Teilhabe am Sein alles Lebendigen auf der Erde – dies sind Werte, die in immer mehr Köpfen und Herzen neu Fuß fassen und neu zur Entfaltung gebracht werden. Unzählbar viele Menschen setzen sich für eine Welt der Liebe zum Leben ein – Tag für Tag, im Kleinen wie im Großen. Sie bringen Achtsamkeit in den Alltag, Liebe ins Miteinander, zornige Entschlossenheit in Missstände, ganzheitliches Aufbruchdenken in die Unternehmen und die Politik. Kleine alltägliche Gesten zählen dabei ebenso wie wachsende Initiativen und weltweite Zusammenschlüsse von Menschen, die Unrecht entgegenwirken und Leid ein Ende setzen. Sie alle verändern das Gesicht dieser Erde bereits heute – und es werden Tag für Tag mehr. Sie sind getragen von Menschen, die zeigen, wie wir leben könnten, wenn wir unsere Kräfte für das Lebendige und Lebenswerte einsetzen.

Es gibt viele Wege, diese Liebe zum Leben in der Welt zu stärken – stille und lautere, meditative und aktionsreiche, individuelle und gemeinsame. Immer aber dürfte der erste Schritt das Wahrnehmen sein: Was ist wirklich los auf dieser Erde? Was erlebe ich in meinem Umfeld? Wie geht es dem Leben um mich her? Dabei braucht es den Schritt über das rein menschliche Leben hinaus: das Begreifen, dass wir hier nicht allein sind, sondern ein kleines Steinchen inmitten eines unendlich großen Mosaiks aus Lebendigkeit.

Von den vielen Wegen, Lebensliebe zu praktizieren, möchte dir dieses Buch einen vorstellen, der seine Wurzeln in spirituellen Traditionen wie dem Schamanismus und dem Buddhismus hat. Zugleich ist es eine zeitgemäße Weiterentwicklung alter Weisheitslehren, die unsere modernen Lebensumstände ebenso einbezieht wie die Tatsache, dass die meisten von uns heute urban und der

Natur mehr oder weniger entfremdet leben. Es kennt zugleich aber auch die Sehnsucht von immer mehr Menschen, die Natur wieder zu spüren, ihr wieder nahe zu sein, neu in Liebe verbunden.

Wie immer beginnt es beim Einzelnen. »Liebe zum Leben«, das ist zu allererst eine Haltung – die innere Einstellung dem Leben gegenüber. Viele wünschen sich einen neuen Weg für die Menschheit – und der beginnt nicht in der Politik oder der Wirtschaft, sondern in jedem Einzelnen von uns. Er beginnt in unserem Bewusstsein. Erfährt das einen grundlegenden Wandel, verändert sich das Außen mit, ähnlich wie bei einem Stein, der ins Wasser fällt und mehr und mehr Kreise auf der Oberfläche ausbreitet. Menschen mit einem wachen, klaren Bewusstsein, mit einem Gespür für ihr Umfeld, mit einer gefühlten Verbundenheit zum großen Ganzen – sie fassen Beschlüsse im Sinne des Lebens, sie handeln im Sinne des Ganzen, sie wandeln die Erde auf heilsame Weise.

Es ist fast zu einfach, um wahr zu sein: Wenn wir uns selbst auf ganzheitliche Weise heilen, wenn wir unsere Seele, unseren Geist gesunden lassen, dann werden wir auch zunehmend zu lebensdienlichen Menschen. All die aktuellen Missstände sind nicht entstanden, weil Leben nun mal so sein muss, sondern weil es in uns etwas gibt, dem Konkurrenz, persönlicher Sieg und gewaltsames Herrschaftsstreben über Jahrhunderte offenbar wichtiger waren als Mitmenschlichkeit, Liebe und Fürsorge für die Natur. Heute nun scheint es an der Zeit, dieser Seite unseres Wesens nicht mehr die Macht zu überlassen. Wir können entscheiden, was für uns wertvoll und bedeutsam ist. Wir haben die Wahl, wofür wir unsere Kraft einsetzen. Es scheint an der Zeit, die Qualitäten ins uns zu kultivieren, die dem Leben dienen. Es scheint dringender denn je geboten, unser Herz zu entwickeln, unsere Weisheit, das Wissen um unsere Allverbundenheit.

Auf einem solchen Weg, der dem Ganzen dient, geht es recht schnell uns selbst sehr viel besser. Ob es – ganz einfach – das wachsende Mitgefühl mit der Welt um uns her ist, das freundliche Wort an eine Nachbarin, die Spende an ein Tierschutzprojekt oder die tatkräftige ehrenamtliche Unterstützung einer sozialen Initiative – immer geht es uns gut dabei. In uns selbst entsteht ein Wohlgefühl, wenn wir freien Herzens etwas für andere tun. Zugleich sind wir in dem wundervollen Gefühl, uns mit dem Ganzen verbunden zu wissen und unseren Beitrag zum Leben zu leisten. Liebe zum Leben heißt immer auch: Liebe zu sich selbst, zu dem Aspekt des Lebens, den wir als Ich bezeichnen. Heilung im eigenen Inneren – dort beginnt es, wenn wir im Außen Blüten sichtbar werden lassen wollen. Ganz bei uns selbst nimmt der Wandel seinen Lauf. Deswegen ist das, was du in diesem Buch finden wirst, eine Vielfalt an Möglichkeiten, wie du dich selbst zum Strahlen, zum Aufblühen, zum Dahinschmelzen und zum Durchatmen bringst. Es sind Angebote für dein Heimkommen ins eigene Innere, für dein Ankommen, für dein Erspüren von höheren Kräften im Leben, die in verborgener Sinnhaftigkeit das große Ganze steuern.

Wie wäre es, wenn eine Haltung der Lebensliebe die sichere Grundlage deiner Realität wäre? Wie wäre es, wenn du eine grundlegend spürbare Zuversicht in dein Leben bringen würdest, eine innere Zufriedenheit, die dir Gelassenheit, innere Klarheit und Mut gäbe? Dieses Buch möchte dich genau dorthin führen. Es kann für eine Zeit dein Navigationsgerät sein, mit dem du die Orientierung aufnimmst – hin zu dir selbst, zur heilen Mitte in dir und zur liebevollen Verbundenheit mit allem Leben um dich herum.

Es braucht kein besonderes, außergewöhnliches, erst noch zu entwickelndes spirituelles Bewusstsein, um dem Leben mit Freude und Offenheit, mit innerer Kraft und Liebe zu begegnen. Du musst kein neues ABC lernen, um sinnerfüllt leben und alles um dich her achtsam behandeln zu können.

Du hast bereits alles in dir, was dafür nötig ist. Du hast die Liebe auf ganz natürliche Weise in dir. Wie auch immer dein Leben bis zum heutigen Tag aussah – du bist auf dem Weg, auf deinem Lebensweg, und findest hier Anregungen, das zu verfeinern und immer mehr zur Alltagsrealität werden zu lassen, was an Liebe zum Leben bereits in dir wohnt.

Die Liebe täglich kultivieren

Was wir dir hier vorstellen möchten, ist keine neue Erfindung. Es ist eine Haltung, die heute längst von vielen Menschen gelebt wird, genauer gesagt: wieder gelebt, denn eigentlich ist sie uralte. Alles, was wir von den frühen Menschheitskulturen überall auf der Erde wissen, deutet darauf hin, dass sie dem Leben und dem Wesen Erde, Gaia, in Wertschätzung, Dankbarkeit und Liebe verbunden waren und dem in Ritualen und in ihrer alltäglichen Lebensart Ausdruck verliehen. Wenn wir uns dem heute wieder anschließen wollen, heißt das vor allem, dass wir uns immer neu auf das Lebensdienliche einstimmen müssen. Am besten jeden Tag. Denn zu leicht geht es uns im Alltag wieder verloren, weil die Schwingung der gegenwärtigen Gesellschaft, von der wir Teil sind, eine völlig andere ist. Doch mit bewusstem Innehalten, Spüren, mit Meditationen und unterschiedlichen, spielerischen Übungen schwingen wir uns auf die Liebe zum Leben ein. Wir lassen sie so über die Zeit immer stärker in uns wachsen und dann auch – wie von selbst – nach außen hin wirken.

Eine solche Praxis kann das gesamte Leben verwandeln, deins und das deines Umfeldes. Du erlebst:

- dein Sein als bewusste Mitgestalterin, als bewusster Mitgestalter einer achtsamen Lebenshaltung,
- Pausen vom sorgenvollen Denken und von der Geschäftigkeit des Alltags,

- ein zunehmendes Bewusstsein für die eigene Mitte und die Wege, dorthin zu gelangen,
- ein wachsendes Bewusstsein für die eigene Innenwelt,
- Werkzeuge, um erfolgreich mit schwierigen emotionalen Lagen und fordernden Lebenssituationen umzugehen,
- einen Perspektivwechsel – von der Ein- zur Mehrdimensionalität,
- einen inspirierenden Austausch mit Pflanzen, Bäumen, Tieren, Steinen, der Natur,
- selbst kreierte und gepflegte Kraftplätze zum Auftanken – in der Natur, in der Stadt und im eigenen Inneren,
- die (Wieder-)Erweckung der eigenen Kindlichkeit, der spielerischen Freude und staunenden Neugier,
- Rat und Unterstützung aus der geistigen Welt,
- einen kraftvollen Zugang zur eigenen Schöpferkraft,
- ein Gefühl der Verbundenheit mit allem Lebendigen und den vielen Menschen, die dir darin verwandt sind,
- ein Handeln im Sinne der Lebensliebe, die dich selbst immer mehr erfüllt.

Zu all dem möchte dich dieses Buch führen. Oder anders gesagt: Es will dir das, was du ohnehin bereits weißt, kennst und praktizierst, von einem anderen Blickwinkel aus stärker bewusst machen und tiefer zu verankern helfen. Du kannst dabei aus einer großen Zahl an praktischen Anregungen und Ideen immer wieder neu das wählen, was dich anzieht, was dir Freude macht oder Hilfe verspricht. Vor allem aber möchten wir ein intensives Gefühl deiner Lebensliebe in dir wachrufen und dich anregen, es im Alltag zu leben.

Wenn du hier Neuland betrittst, mag das alles anfangs etwas ungewohnt sein. Manchen fehlt dann der Mut weiterzugehen, auch weil sie sich auf einem solchen Weg allein fühlen. Im Alltag wird über diese Dinge kaum gesprochen.

Die wenigsten Medien berichten darüber, auch wenn es da seit einigen Jahren eine Öffnung gibt. Gerade für Momente, in denen du dir allein vorkommst mit deiner großen Sehnsucht nach einer besseren Welt, in denen du das Schöne im Leben um dich herum vermisst, in denen du dich so »anders« fühlst, weil du tief in deinem Inneren irgendwie doch an Wunder glaubst und nicht mehr ohne tiefere Verbundenheit mit dem Göttlichen leben möchtest, ist die folgende Meditation geeignet. Mit ihr beginnst du, beginnen wir eine Vision zu weben – deswegen steht sie auch hier, am Anfang dieses Buches. Sie verbindet dich mit all dem Schönen, das es selbstverständlich auch in deiner Umgebung gibt, selbst wenn sie dir in manchen Momenten grau und herzlos erscheinen mag. Es ist eine Meditation zur Stärkung deiner Absicht, einen Weg der Heilung zu gehen, der dich in deine Mitte führt.



Gelebte Liebe: Tausend Lichter in der Stadt

- **Nimm dir einen Moment Zeit für eine Reflexion. Setz dich bequem hin und atme zur Entspannung ein paar Mal tief ein und aus. Spür deinen Körper, wie er von der Erde getragen wird, und komm ganz bei dir an.**
- **Stell dir nun vor deinem geistigen Auge deine Stadt (oder eine Stadt in deiner näheren Umgebung) vor - dutzende Straßen, hunderte Häuser, in denen unzählige Menschen leben.**
- **Stell dir genauer vor, was hinter all den Mauern und Fenstern gerade geschieht. Wie viele Menschen dort lachen gerade? Wie viele Mütter**

blicken in diesem Moment in die Augen ihres Babys? Wo überall streichelt gerade jemand liebevoll seinen Hund oder schaut seiner Katze versonnen beim Spielen zu? Wie viele Menschen genießen gerade mit allen Sinnen ein köstliches Essen? Wie viele Paare lieben sich gerade? Wie viele Menschen erfreuen ihren Körper mit Yoga-Übungen, einem entspannenden Bad oder einer Massage? Wie viele Menschen sind gerade jetzt still und friedvoll in eine Meditation versunken? In wie vielen Gesprächen wird gerade jemandem Mut gemacht? Wie viele Menschen finden in diesem Moment Trost in einem Gebet? ...

- **Siehst du, wie schön deine Stadt ist, wie viel Herz darin wohnt, wie viel Heilsames darin geschieht?**
- **Stell dir vor, dass all diese Menschen, die gerade glücklich sind, berührt, dankbar, liebevoll, meditativ, dass sie alle wie Lichter sind, die die Dunkelheit erhellen. Mit jedem, der sein Herz öffnet, geht ein weiteres Lichtlein an - und es werden immer mehr. Die Stadt beginnt zu strahlen und zu leuchten.**
- **Spüre, wie auch du zu einem solchen Licht wirst, das die Welt ein wenig heller macht. Jedes dieser Lichter ist wertvoll für das Ganze, und selbst wenn sie nichts voneinander wissen, lassen sie nach und nach die ganze Stadt und die Erde erstrahlen.**



Wir wünschen dir mit diesem Buch wundervolle Stunden der Inspiration, Freude am Umsetzen der praktischen Anregungen und vor allem, dass du aus vollstem Herzen deine Liebe zum Leben spürst.

Das Leben lieben - in all seiner Vielfalt

Es gibt lebenserhaltende, heilsame, kraftvolle Qualitäten, die den Menschen seit jeher zugänglich waren. In vielen Facetten wurde das Wissen darum über die Jahrtausende von Einzelnen und kleinen oder größeren Gruppen gelebt, geachtet, verfeinert und an die Nachfolgenden weitergegeben. Dies geschah zum Wohle der Gemeinschaft und stets mit einem Blick auf das Schicksal des großen Ganzen.

Diese Qualitäten ziehen uns bis heute magisch an. Sie bringen etwas in uns zum Leuchten, wenn wir sie nicht nur rational zur Kenntnis nehmen, sondern wirklich erspüren: innerer Frieden, Lebendigkeit, Ausgeglichenheit, Verbundenheit mit den Menschen in unserem Umfeld, mit den Tieren und Pflanzen, mit der Natur, mit der gesamten Schöpfung. Dazu ein tiefes Wissen darüber, dass dieses Leben genauso stimmig ist, wie es ist. Wir spüren aus all dem eine gesunde Tatkraft und eine dankbare, sprudelnde Freude erwachsen, mit denen wir unseren Alltag im Einklang mit allem Leben um uns herum meistern.

Das Leben kann tatsächlich erfüllt von diesen Qualitäten sein, bis heute. Sie sind alle auch in unserer Welt vorhanden. Zeitlos bestehen sie, um von uns erfahren und stetig neu belebt zu werden. Zeitlos sind sie da, um die Einzelnen im Sinne des Ganzen empfinden und handeln zu lassen. Der Bewusstseinszustand, aus dem heraus sie erlebt

werden können, ist jederzeit erreichbar. Von jedem von uns. In ihm zu leben, macht uns nicht zuletzt die Gleichgültigkeit aller Dinge und Wesen bewusst. Dann ist es nicht nur gleich, welcher Religion, politischen Ausrichtung, Hautfarbe oder Bildungsschicht wir angehören. Es ist auch gleich, ob sie zwei, vier oder acht Beine haben, Fell, Haut oder Flügel, ob wir Fisch sind oder Fels. Wir sind Wesen in einem großen Ganzen voller belebter Stille, voller Wunder und Staunen.

Vom Rand in die Mitte

Warum aber empfinden wir es heute meist nicht so? Was hat uns so eng gemacht in unseren Herzen, in unseren Köpfen, dass wir fast nur noch uns selbst sehen und so handeln, als wäre uns selbst das Schicksal unserer eigenen Kinder und Enkel egal? Und vor allem: Wie kommen wir wieder heraus aus dieser Enge, da sie uns nun allmählich klar vor Augen steht? Es gibt uralte Lehren, die unsere gewohnten Wahrnehmungsformen öffnen, damit wir andere Perspektiven einnehmen können und die Qualitäten der Liebe zum Leben wirklich spürbar und wirksam werden. Mystiker des Christentums, Sufis, Mönche und Nonnen des Buddhismus und nicht zuletzt Schamanen lebten und lehrten solche Weisheiten über Jahrhunderte und entwickelten unterschiedliche wirksame Methoden der ganzheitlichen Heilung und Wahrnehmung. Sie waren stets etwas abseits des üblichen Alltagslebens und doch ungemein wichtig für die Belange der Gemeinschaften. Nehmen wir die traditionellen Schamanen: Sie nahmen über Jahrtausende weltweit die Aufgabe wahr, am geistigen Netz für die Realität zu weben. Sie brachten ihre Fähigkeit, die Dinge aus dem Geistigen heraus zu wandeln und zu verändern, in die Gemeinschaften ein. Sie konnten (und können) durch ihre Kontakte und ihre Bewusstseinsreisen in

die »andere Welt« Dimensionen wahrnehmen, die anderen verborgen bleiben, und auf den vielfältigsten Ebenen heilsam eingreifen. So bewirkten sie immer auch etwas auf der alltäglichen Ebene.

Heute scheint ihr Einfluss auf der Erde sehr viel schwächer geworden zu sein. Dafür aber geschieht etwas anderes, nie Dagewesenes: Millionen von Menschen sind heute in der Lage, sich Wissen und Weisheit hunderter Kulturen und dutzender Epochen anzueignen. Weltweit kann fast jeder Weisheitsbücher aus allen anderen Teilen der Welt lesen, entsprechende Dokumentationen sehen oder in ferne Länder reisen, um sich vor Ort mit spirituellen Traditionen vertraut zu machen. Eine immer größere Zahl an Menschen kann auf unzählige heilsame Erfahrungen anderer Menschen zurückgreifen und auf dieser Basis versuchen, für sich selbst zur Essenz dessen vorzudringen, was Heilung und Spiritualität wirklich ausmacht.

Die heilsamen Qualitäten des Seins, das Sein selbst und das Bewusstsein, mit dem es erfasst werden kann – sie sind unverändert vorhanden. Sie waren es immer und sie bleiben es. Haben sich früher nur wenige um diese Ebenen bemüht, sind es heute Unzählige. Es scheint auch enorm wichtig zu sein, dass immer mehr Menschen es tun. Denn die Welt dreht sich immer schneller und wir sind gezwungen, mithilfe höherer Werte und Weisheiten in uns selbst einen Ruhepol zu finden und aus diesem heraus das Tempo unseres Lebens wieder zu drosseln, wenn wir nicht »durchdrehen« und die Menschheit vernichten wollen.

Wir können das Althergebrachte in seiner großen, positiven Kraft nutzen und dabei zugleich zu etwas Neuem werden lassen, denn unsere Zeit ist vollkommen anders als die unserer Vorfahren. Die grundlegenden Gesetze des Lebens gelten nach wie vor, auch wenn der Großteil der Menschen sie vergessen zu haben scheint und Idealen und Führern folgt, die meist auch nur sehr wenig damit verbunden sind.