

How to Dance the Rhythm of Being – Die 10 Spielregeln des wilden Herzens

1. *Anschaun, 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. 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. *Kommunion 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 – Herzenstüren öffnen. Tanzen. Lachen. Singen. Mich selbst nicht so ernst nehmen und mit allem und jedem flirten. Charm up your life and move into love!

Quelle: Kessler, Christina. Wilder Geist - Wildes Herz (2011): Kompass in stürmischen Zeiten (German Edition) (S.213-214). J. Kamphausen Verlag