

Wilfried Ströver

Spiel des Lebens

Dein Weg zur Erleuchtung



Inhalt

Bibliografie

Vorwort

Literaturverzeichnis

Einleitung

Spiel des Lebens

Ein wichtiger Hinweis an Dich

Literaturverzeichnis

Kapitel 1

Die körperlichen Eigenschaften weniger oder mehr erleuchteter Menschen

Die Tabelle der körperlichen Eigenschaften weniger oder mehr erleuchteter Menschen

Die Rückzählmethode

Beobachte Deinen Atem

Den Körper segmentweise entspannen

Expandieren und konzentrieren

Quanten-Qigong

Gedanken und Gefühle nur beobachten

Die Methode „Hmm...“

Zusammenfassung dieses Kapitels

Ein Hinweis zum Schluss

Literaturverzeichnis

Methodenteil zum Kapitel „Die körperlichen Eigenschaften weniger oder mehr erleuchteter Menschen“

Die Rückzählmethode
Die 100 bis 1 Rückzählmethode zur
Tiefenentspannung
Die 75 bis 1 Rückzählmethode zur
Tiefenentspannung
Die 50 bis 1 Rückzählmethode zur
Tiefenentspannung
Die 25 bis 1 Rückzählmethode zur
Tiefenentspannung
Die 10 bis 1 Rückzählmethode zur
Tiefenentspannung
Den Atem beobachten
Kommen wir zur Übung
Den Körper segmentweise entspannen
Expandieren und konzentrieren
Quanten-Qigong
Der Übungstext zum Quanten-Qigong
Gedanken und Gefühle nur beobachten
Die Übung „Hmm...“
Literaturverzeichnis

Kapitel 2

Die psychischen Eigenschaften weniger oder mehr erleuchteter Menschen

Was wir schon erreicht haben und wie es weitergeht
auf dem Pfad zu Deiner Erleuchtung

Die Tabelle der wesentlichen, psychischen
Eigenschaften weniger oder mehr erleuchteter
Menschen

Sinne nutzen

Uns beobachten

Die Anti-Ärger-Fragetechnik
Zusammenfassung dieses Kapitels
Literaturverzeichnis

Methodenteil zum Kapitel „Die psychischen Eigenschaften weniger oder mehr erleuchteter Menschen“

Sinne nutzen
Uns beobachten
Das Anti-Ärger-Training
Literaturverzeichnis

Kapitel 3 Die Denkprägungen weniger oder mehr erleuchteter Menschen

Was wir schon erreicht haben und wie es weitergeht auf dem Pfad zu Deiner Erleuchtung
Die Tabelle der Denkprägungen weniger oder mehr erleuchteter Menschen
Umgang mit Neuem
Umgang mit Menschen
Denkprozesse
Zusammenfassung dieses Kapitels
Literaturverzeichnis

Methodenteil zum Kapitel „Die Denkprägungen weniger oder mehr erleuchteter Menschen“

Interessant
Regeln sind zum Spielen da
Brummkreisel adé
Lachyoga

Ho'oponopono

Die Kerze, die Blume, der Wasserfall

Literaturverzeichnis

Kapitel 4

Das Selbstbild weniger oder mehr erleuchteter Menschen

Was wir schon erreicht haben und wie es weiter geht
auf dem Pfad zu Deiner Erleuchtung

Die Tabelle des Selbstbildes weniger oder mehr
erleuchteter Menschen

Die Wahrheit der Erleuchteten

Zeit als nützliche Illusion

Die Kraft, die Dir aus der Akzeptanz erwächst

Wer oder was bist Du?

Du bist Teil des Ganzen

Literaturverzeichnis

Methodenteil zum Kapitel „Das Selbstbild weniger oder mehr erleuchteter Menschen“

Die Kraft des Lebens

Das Hier und Jetzt

Akzeptanz akzeptieren

Bewusstsein

Illusionen

Kapitel 5

Warum dieses Programm funktioniert

Literaturverzeichnis

Abschied

Über den Autor

Bibliografie





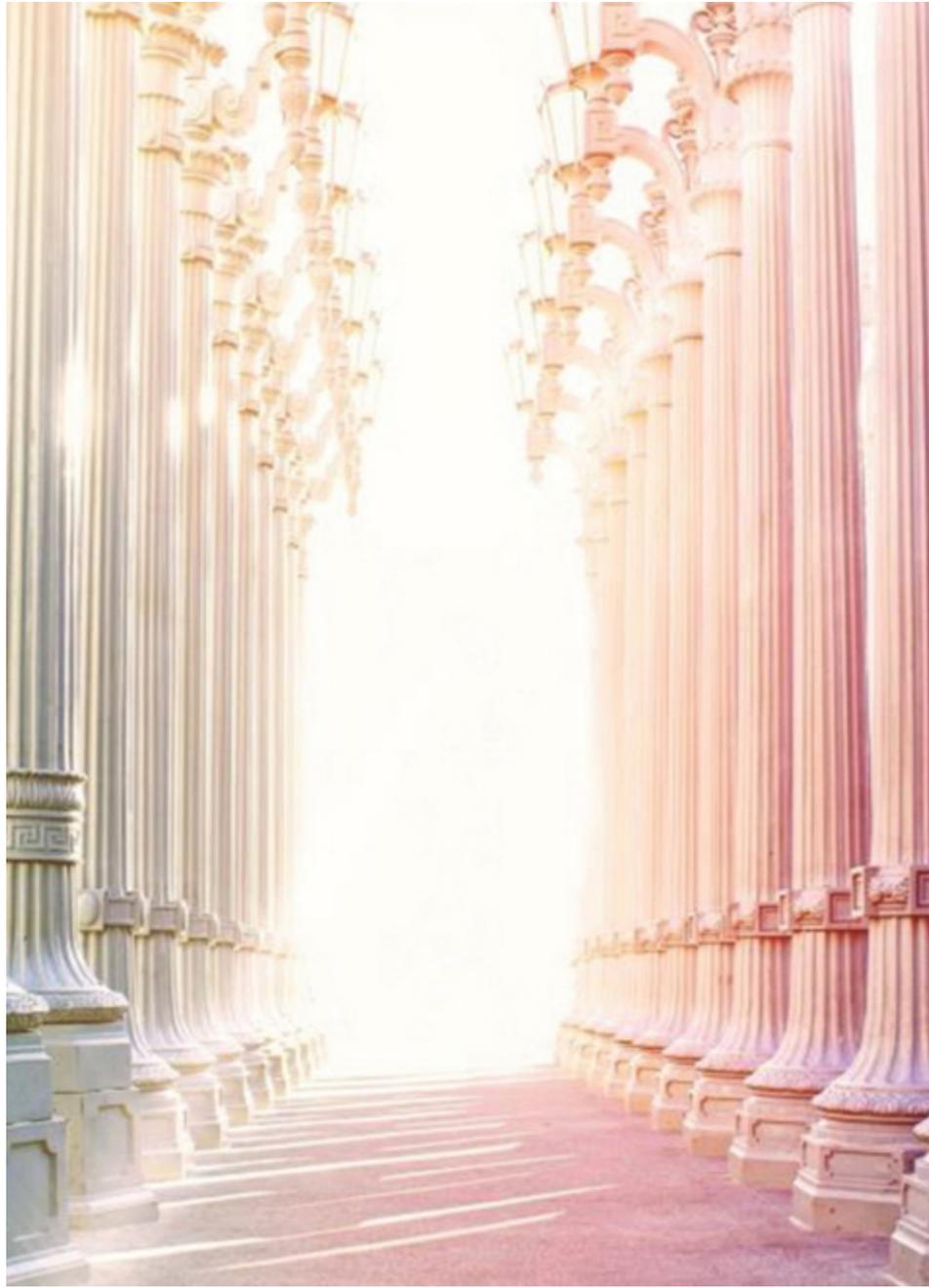
Bibliografie

Wie die meisten Autoren quäle ich mich sprachlich damit, dass ich in der Regel Männer wie Frauen oder Frauen wie Männer gleichzeitig meine. Ich werde dies dadurch lösen, indem ich abwechselnd die weibliche und die männliche Form wähle.

Liebe Leserin, sei fortan darauf gefasst, dass ich Dich duzen werde. Zum einen bin ich es so aus meinen Kursen gewöhnt und zum anderen fühle ich mich meinen Lesern wirklich verbunden.

Dies ist kein akademisches Buch, sondern eine praktische Hilfe, Erleuchtung zu erlangen. Trotzdem zitiere ich andere Autoren und Quellen.

Damit Du die Autoren und Quellen leichter finden kannst, wenn Du Dich nach Jahren dafür interessieren solltest, sehe ich für jedes Kapitel sein eigenes Literaturverzeichnis vor. Die Kehrseite davon ist, dass einige Quellen häufiger in verschiedenen Literaturverzeichnissen auftauchen.



Vorwort

Im Jahr 2008 schrieb ich in einem Beitrag für das Buch „Das Leben heilen“ vom „Glück der Depression“.⁽¹⁾ Wer in einer depressiven Erkrankung feststeckt, dem muss diese Aussage ungeheuerlich vorkommen. Wer aber seine Depression überwunden hat, der kann zurückschauen und sich fragen, wofür seine Depression denn gut gewesen war.

In meinem Fall hatte die jahrzehntelange Depression zur Folge, dass ich mich besonders darum bemüht habe, das Leben zu verstehen. Ich las viel, besuchte Seminare, ließ mich coachen und das alles mündete urplötzlich in einem Erleuchtungserlebnis.

Die Aufgaben, die das Leben danach für uns bereithält, sind die gleichen wie vorher, nur dass wir sie völlig anders betrachten und erleben können. Jack Kornfield sagt es in seinem Buchtitel ganz nüchtern: „Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln schälen“.⁽²⁾

Erst der Untertitel „Wie spirituelle Erfahrung das Leben verändert“ deutet an, dass die Erleuchtung das Erleben verändert und mit ihm die Freiheit, erleuchtet zu handeln.⁽²⁾

Leider hat nicht jeder Mensch das Glück einer plötzlichen Erleuchtung. Deshalb ist es mir eine große Freude, dass ich durch meine jahrelange Auseinandersetzung mit Qigong, erst als Schüler, dann als Lehrer und Forscher einen Weg gefunden habe, mich der Erleuchtung in lehr- und lernbaren Schritten anzunähern und sie schließlich zu erreichen.

Ich werde Deinen Pfad zur Erleuchtung ausführlich beschreiben, so dass Du den Einstieg findest und nicht unnötig vom Wege abkommen musst. Ich werde Dir alle Methoden und alles Wissen vorbehaltlos zur Verfügung stellen, das Du brauchst, um voranzuschreiten. Je weiter Du gehst, desto mehr Eigenschaften einer erleuchteten Person wirst Du in Deinen Handlungen und Unterlassungen zeigen. Deine Veränderungen werden manchmal fließend sein und manchmal schnell kommen.

Du wirst von Deinen Veränderungen profitieren, sobald Du Dich auf den Weg gemacht hast. Du wirst Dich besser fühlen und dem Paradies auf Erden näher kommen. Und doch wird immer wahr bleiben, was Suzuki Roshi sagte: „Streng genommen gibt es überhaupt keine erleuchteten Menschen, nur erleuchtetes Handeln.“ (3)

Literaturverzeichnis

1. Ströver Wilfried;
Reise durch mein Leben in „Das Leben heilen“
Hrsg. Eckehard W. Rechlin, 2008
ISBN: 978-3980904957
2. Kornfield, Jack
Nach der Erleuchtung Wäsche waschen und Kartoffeln
schälen – Wie spirituelle Erfahrung das Leben verändert
München Goldmann Arkana 2010
3. Kornfield, Jack
Ebd. S. 20



Einleitung

Das Leben ist eine einzige, immerwährende Einladung an das menschliche Bewusstsein, sich seiner selbst bewusst zu werden.

Aber für viele Menschen wirkt diese Einladung vergiftet, sie mögen sie nicht annehmen.

Die eigene Erziehung in der Familie, das soziale Umfeld und manchmal schlicht das Schicksal gaukeln uns vor, so sei das Leben und darauf gebe es nur eine Möglichkeit:

Du musst so sein, wie... ,

Du musst handeln, wie ... ,

da hast Du Pech gehabt,

nichts geht mehr,

alles bleibt wie es ist.

Und so vergehen die Jahre, die wir am Rand des Spielfeldes verbringen.



Spiel des Lebens

„Kommt, spielt mit mir!“, rief das Leben und streckte seine vielen Arme einladend aus.

„Ich traue mich nicht“, gab eine Furchtsame zu und versteckte ihre Hände hinter ihrem Rücken.

„Ich darf nicht“, flüsterte Einer und schaute traurig vom Rand des Spielfeldes zu.

„Später!“, keuchte die Gehetzte und hastete weiter.

„Ich will nicht!“, rief der Trotzige und verschränkte die Arme vor der Brust.

„Ich weiß nicht“, meinte die Zweiflerin und schaute skeptisch drein.

„Nie im Leben!“, schrie der Wütende und wandte sich zornig ab.

„Ich bin zu dünn, zu dick, zu alt, zu jung, zu groß, zu klein, zu hell, zu dunkel; ich bin eine Frau, ich bin ein Mann“, scholl es vielstimmig im Chor.

Das Leben lachte vor Vergnügen und schickte Engel aus. Sie versprachen den Menschen im Traum:

„Für das Leben darfst Du sein, was Du gerade bist.“

Und die Menschen fanden Lehrerinnen und Lehrer, die ihnen zeigten, wie sie am Spiel des Lebens teilnehmen können.

Die Einen nannten es Zufall, Andere nannten es Glück, Manche auch Fügung oder Bestimmung, dass sie Unterweisung fanden.

**Das Leben aber wusste,
es war seine Liebe.**

Aber ganz tief im Inneren wissen wir, dass die Einladung immer noch gilt. Deshalb und nur deshalb ist Erleuchtung zu

jeder Zeit möglich.

So war es auch bei mir. Ein Coach, dem ich viel verdanke, war Frau Dr. Hamido. Es muss am Ende unserer Zusammenarbeit gewesen sein, als Frau Dr. Hamido mich völlig überraschend fragte: „Wilfried, willst Du einmal Deine Einsamkeit richtig kennenlernen?“ Ich antwortete spontan „Ja, unbedingt!“.

Frau Dr. Hamido erläuterte das Verfahren: Ich sollte meine Augen schließen, an meine Einsamkeit denken und sagen, was ich an Farben sähe und welche körperlichen Empfindungen sich vielleicht einstellen würden. Auf keinen Fall sollte ich reale Begebenheiten aus meiner Erinnerung nacherzählen.

Ich schloss meine Augen. Ich sah blau, stürzte durch einen Tunnel, versteinerte, fror, die Farben wechselten. Mehrmals vergaß ich zu atmen. „Wilfried, atme tief, atme weiter“, hörte ich Frau Dr. Hamido sagen. Weiter ging es, manchmal geriet die Angelegenheit ins Stocken. „Wilfried, was passiert jetzt?“ hörte ich Frau Dr. Hamidos Stimme. Weiter ging es. Ich fiel, ich stolperte, die Farben wechselten, wurden bedrohlicher und wieder heller, drehten sich spiralförmig. Ich verlor jeglichen Halt, ließ los, stürzte mich über den Abgrund einer neuen Farbe entgegen. Rasante Tempowechsel von hochdramatisch zu fast völligem Stillstand und wieder weiter. Nur das Vertrauen in diesen Prozess und meine Forscherneugier hinderten mich daran, auszusteigen. Ich hatte nicht die geringste Vorstellung davon, wo das Ganze hinführen könnte und auch keine Zeit für solche Erwägungen. In dem Augenblick, in dem ich begann mich leer zu fühlen, indem ich alles an verzweifelten Mut gegeben hatte, dessen ich fähig war, beruhigte sich alles. Ein goldenes, pulsierendes Licht breitete sich aus.