

KERSTIN CHAVENT

DAS LICHT
FLIESST
DAHIN, WO
ES DUNKEL
IST

ZUVERSICHT
FÜR EINE NEUE ZEIT

EUROPAVERLAG

KERSTIN CHAVENT

DAS LICHT
FLIESST
DAHIN, WO
ES DUNKEL
IST

ZUVERSICHT
FÜR EINE NEUE ZEIT

EUROPAVERLAG

Wichtiger Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Leserinnen und Leser sind daher aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung des Autors und des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. eBook-Ausgabe 2017

© 2017 Europa Verlag GmbH & Co. KG,

Berlin · München · Zürich · Wien

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie, Werbeagentur, Zürich

Layout & Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Konvertierung: Brockhaus/Commission

ePub-ISBN: 978-3-95890-131-5

ePDF-ISBN: 978-3-95890-132-2

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.europa-verlag.com

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von §44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Ansprechpartner für Produktsicherheit

Europa Verlage GmbH

Monika Roleff

Johannisplatz 15

81667 München

info@europa-verlag.com

+49 89 18 94 733-0

mr@europa-verlag.com

*Im Licht des Bewusstseins
verwandeln sich die Dinge von allein.*

INHALT

Welt im Wandel

Zerfall

Jenseits des Dualismus

Auf schmalem Grat

Vom Gefährt zum Gefährten: der Körper als Freund

Größe zulassen

Heilen der Familienbande

Im Spiegel der anderen sich selbst erkennen

Aufbrechen der Reaktionsketten: Entschuldigen und Verzeihen

Das vergessene innere Kind anerkennen

Allumfassendes Glück im Erleben des Augenblicks

Der Geist in der Materie: Licht im Dunkeln

Der Anfang im Ende: über den Tod hinaus

Gelenkte Aufmerksamkeit: heute leben

Ist da jemand? Der göttliche Funke

Endlich erwach(s)en! Die eigene Realität schaffen

Teilnehmen: der Welt eine neue Form geben

Eins-Sein im Licht

Weiterführende Literatur

WELT IM WANDEL

Wir alle begegnen in unserem Leben immer wieder Situationen, die wir so nicht haben wollen. Wir werden krank, verlieren Menschen, die uns nahestehen, unsere Jobs, unser Geld, unseren Besitz. Wir alle sind unvorhersehbaren und drastischen Veränderungen ausgesetzt.

Die Welt um uns herum ist ins Wanken geraten. Einmal mehr setzen sich ganze Völker in Bewegung, auf der Suche nach Boden unter den Füßen und einem Leben in Sicherheit. Klimakatastrophen, Kriege, Attentate, Epidemien, Krankheiten, Finanzcrashes bedrohen uns alle.

Ist uns die Welt entglitten? Hatten wir sie denn jemals im Griff? Orientierungslos, ratlos und oft auch hoffnungslos blicken wir um uns. Wie können wir mit dieser gigantischen Herausforderung leben, vor die uns unsere Epoche stellt? Welche Möglichkeiten haben wir als Individuen? Können wir in einer Zeit, in der ganze Systeme zusammenbrechen und in der niemand wirklich weiß, wie die Lösungen aussehen, überhaupt noch zur Ruhe kommen und so etwas wie Gelassenheit, Unbeschwertheit, Glück empfinden? Wie können wir mitwirken daran, dass auch die Generationen nach uns unseren Planeten noch bewohnen können?

Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist ist keine Suche nach Ablenkung, kein Ausflug zu Rückzugsorten, an denen die Welt noch in Ordnung scheint, und auch keine Rezeptsammlung. Es führt mitten hinein ins Chaos. Denn es geht darum, die Welt so zu nehmen, wie sie heute ist, und daraus die Bedingungen für ein besseres Leben zu schaffen.

Befindet sich der Ausgang aus Dantes Hölle nicht in ihrem Zentrum? Treten wir die Reise an und machen wir uns auf in dieses *Innen*. Es befindet sich genau hier, wo wir jetzt, in diesem Moment sind. Denn es ist in uns.

Sind nicht wir das Zentrum der Welt, die wir um uns herum wahrnehmen? Ist also das, was wir um uns herum beobachten, nicht im Grunde genommen der Widerschein dessen, was in uns geschieht? Wie können wir Frieden im Außen finden, wenn wir ihn im Innen nicht empfinden? Wie können wir anderen die Hand reichen, wenn wir uns selbst nicht Freund sind? Wie können wir eine gerechtere Welt schaffen, wenn in uns Härte und Gleichgültigkeit herrschen? Wie können wir in der Außenwelt Einheit finden, wenn wir uns innerlich zerrissen fühlen?

Die Lösungen, die wir im Außen vergeblich suchen, finden wir in uns, in unserem *inneren Universum*, im Erkennen und Annehmen unserer selbst. Denn die Welt, die wir um uns herum wahrnehmen, ist nichts weiter als eine Spiegelung unserer inneren Welt und des Verhältnisses, das wir zu uns selbst haben. Nur wenn wir es wagen, uns auf den Weg in diese Innenwelt zu machen und Frieden mit uns selbst zu schließen, kann sich auch in der äußeren Welt etwas verändern.

Machen wir uns auf den Weg. Die Fragen, die bei der Reise in dieses *innere* Universum aufgeworfen werden, sind so alt wie die Menschheit: Wer bin ich? Was mache ich hier? Gibt es eine höhere Macht? Gibt es einen Sinn?

Das Besondere ist hierbei die Art der Betrachtung. Sie hat sich aus meiner Erfahrung mit einer der großen Krankheiten unserer Zeit entwickelt: 2012 erkrankte ich an Brustkrebs und erfuhr darüber die Wichtigkeit von Akzeptanz, Verantwortung und Bewusstseinsentwicklung für meine Heilung.

Sind die Vorgänge, die Harmonie und Gesundheit in einem Körper fördern, nicht ähnlich denen, die Frieden und Harmonie in der Welt ermöglichen? Damit sich die Dinge ändern können, müssen wir sie zunächst so annehmen, wie sie sind. Wenn wir sie von uns stoßen, werden sie sich so lange manifestieren, bis wir uns ihnen endlich zuwenden und die Verantwortung für das, was uns geschieht, in die Hand nehmen. Alles Lebendige strebt danach, wahrgenommen zu werden, bevor es sich verändern kann. So begreifen wir, dass die Lösungen für unsere Probleme,

welcher Art auch immer sie sind, nicht von außen kommen, sondern aus uns heraus.

Es ist nicht immer bequem, diesen Weg zu gehen, denn es gibt viele Widerstände zu überwinden. Es kann Angst machen, sich selbst zu durchleuchten. Doch haben wir eine andere Wahl, wenn wir in dieser Welt nicht nur überleben wollen, sondern leben, als begrenzte Wesen mit immensen Fähigkeiten?

Gehen wir auf das authentische Wesen in unserem Inneren zu. Heben wir die Schichten, die wir im Laufe unseres Lebens um uns herum aufgebaut haben und erforschen wir das Wesen, das sich hinter den Masken und Schutzschilden verbirgt. Denn nur hier bei ihm werden wir das finden, was wir im Außen vergeblich suchen. Hier verbirgt sich die Weisheit, die uns zur Gelassenheit führt und die es uns ermöglicht, unserem Leben eine neue Richtung zu geben und wirklich in ihm Platz zu nehmen.

Ich schreibe über die Dinge, wie ich sie in mir erlebe und spüre. Sie sind meine Wahrheiten. Ich möchte andere dazu ermutigen, eigene Erfahrungen zu machen und ihre eigene Wahrheit zu finden. Zwar benutze ich häufig die allgemeine Form »wir« – jedoch nicht, um zu verallgemeinern und zu behaupten, dass wir alle gleich sind und gleich handeln, sondern um die Tendenzen aufzuzeigen, die ich um mich herum beobachte. Ich möchte damit auch die Frage stellen: Ist es wirklich so? Dieses *wir* schließt mich mit ein auf meinem Weg des Hinterfragens – nicht des Wissens. Wissen kann uns auch einschließen und lähmen und schließlich daran hindern, eigene Erfahrungen zu machen. Das Wissen hat immer nur so lange Gültigkeit, bis etwas Neues entdeckt wird, das das Alte unter Umständen aushebelt. Einige der großen Gesetzmäßigkeiten, auf die unsere Gesellschaft aufbaut, sind heute überholt, wie zum Beispiel die Annahme Louis Pasteurs, die Mikroben seien unsere Feinde und müssten bekämpft werden. Heute weiß man, dass wir ohne sie gar nicht überleben könnten. Auch mit logisch-mathematischen Denkansätzen allein, die lange Zeit unsere Herangehensweise an die Dinge prägten, können wir uns unsere Welt heute nicht mehr erklären, und auch Darwins Annahme, das Leben habe sich aus der Konkurrenz heraus

entwickelt, und das daraus abgeleitete Recht des Stärkeren, das bis in die Gegenwart unsere Gesellschaften dezimiert, können heute so nicht stehen bleiben. Leben ist aus Verbindung und Kooperation heraus entstanden.

Hieraus ergibt sich mein Ansatz. Als Trägerin eines lebendigen europäischen Gedankens versuche ich seit jeher, Brücken zwischen den Kulturen zu bauen, zunächst als Sprach- und Kommunikationslehrerin und seit meiner Begegnung mit der Krankheit auch als Autorin. Zwischen Mittelmeer und Baltikum, zwischen Languedoc und Norddeutschland, meiner Wahlheimat und meinem Herkunftsland, webe ich an einem Netz, das Menschen und Gedanken miteinander in Verbindung bringt und den Austausch fördert.

Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist ist nun nach *Krankheit heilt* und *Traverser le miroir (Den Spiegel durchqueren)* ein weiterer Versuch, Lösungen dort aufzuzeigen, wo wir sie nicht erwarten.

Montpellier im Juni 2016

ZERFALL

Wir stehen heute vor immensen Umwälzungen, die das Leben jedes Einzelnen von uns betreffen. Viele bekommen sie bereits zu spüren: Krankheit, Verlust, Trennung, Desorientierung, Zerstörung. Vergeblich suchen wir die Lösungen für unsere Probleme im Außen. Es wird nun an uns sein, an jedem von uns, seinen Teil der Verantwortung zu begreifen.

Unsere Welt, so wie wir sie heute kennen, wird es nicht mehr lange geben. Ein gigantisches wirtschaftliches und soziales Ungleichgewicht verändert unseren Lebensraum und unsere Lebensbedingungen. Die Natur ist zu einem großen Teil zerstört. Unzählige Arten sind bereits vernichtet, Kulturen ausgerottet, Boden, Luft und Wasser verseucht und unsere Nahrungskette unterbrochen.

Wer trägt die Verantwortung für diese Zerstörung? Die Politiker? Die Bosse? Die Ausländer? Unserer Meinung nach sind es die anderen. Sie sind unfähig, respektlos und treffen die falschen Entscheidungen. *Die anderen, das bin nicht ich. Ich mache schließlich schon genug – sollen die anderen sich doch auch anstrengen.*

Dasselbe erwarten die anderen von uns. Frustriert und desillusioniert ziehen wir uns mehr oder weniger alle hinter unsere Bildschirme zurück oder gehen einkaufen: industrielle Fertignahrung und schädliche Produkte aller Art für unseren Körper, unser Zuhause und unsere Kinder. Trotz eines gigantischen Verwaltungsapparates, Heerscharen von Beamten und unzähligen Normen und Regeln wird ein Skandal nach dem anderen offenkundig. Immer wieder erfahren wir, dass wir systematisch vergiftet werden. Wir bezahlen eine Menge Geld dafür und bereichern damit eben

jene, die uns und den Planeten hemmungslos ausbeuten und zerstören. Meistens ist es uns gar nicht bewusst, denn es wird alles getan, damit wir möglichst nichts Unappetitliches zu sehen, zu riechen oder zu hören bekommen.

Wer würde schon Milch trinken, wenn er sehen würde, wie viel Blut und Eiter bis zum letzten Tropfen ausgesaugter Kühe darin schwimmen, oder Fleisch von Tieren essen, deren Lebens- und Tötungsbedingungen er genau vor Augen hätte? Wer würde Abgepacktes essen, wenn er riechen könnte, was wirklich drin ist? Wer würde Kleidung kaufen, von der er genau wüsste, dass Menschen dafür sterben, damit wir alle paar Wochen etwas Neues am Körper tragen können? Wer würde in den Städten noch frei Luft holen können, wenn er die Partikel sehen würde, die er einatmet?

Wir kaufen nicht mit böser Absicht ein – doch wir haben alle gemeinsam dafür gesorgt, dass ein Viertel der Menschheit heute an den Folgen der Umweltverschmutzung stirbt¹ und dass ein Prozent aller Menschen fast den gesamten Planeten besitzt, während sich der Rest ein paar Krümel teilt.²

Um uns ruhigzustellen, bekommen wir Bildschirme, elektronisches Spielzeug und Medikamente. Zumindest die Menschen in den reichen Ländern sollen so lange wie möglich am Leben bleiben, denn wenn wir erst tot sind, kann niemand mehr an uns verdienen.

Unsere Lebensaufgabe ist es vor allem, gute Kunden zu sein. Wir leben in einer von wirtschaftlichen Interessen gesteuerten Gesellschaft, die sich hauptsächlich dem Wachstum und dem Konsum verschrieben hat. Der Kapitalismus schafft sich die Subjekte, derer er bedarf. Wir beugen uns dieser Funktion und freuen uns über jedes Schnäppchen. Je billiger, desto besser – egal, ob dafür anderswo Menschen, Tiere oder die Natur leiden.

Bereitwillig opfern wir unsere Freiheit einer trügerischen Sicherheit und lassen uns, ohne groß zu murren, bis ins Kleinste überwachen, manipulieren und betäuben. Dieses System, das auf der einen Seite unermessliche Reichtümer schafft und einige wenige begünstigt, stürzt den Rest der Welt zunehmend ins Elend: Krankheit, Klimakatastrophen, reduzierte Artenvielfalt, eine zerstörte Umwelt, Armut, Hunger, Kriege, Terror und Verluste jeder Art sind die Kehrseite einer ungleichen Verteilung der Güter