



## Dein Lebensweg

Dein Lebensweg entwickelt sich an Hand von universellen Gesetzmässigkeiten und führt dich schließlich in deine Bestimmung. Auf der absoluten Ebene ist dies Selbsterkenntnis. Und auf der relativen das volle Ausschöpfen deiner Potenzialität. Der „Vogel“ liefert dazu die innere Landkarte. Er ist Meditationsgrundlage und verbildlicht dir deinen Prozess. Du kannst über den Vogel als Ganzes oder über seine unterschiedlichen Aspekte meditieren. Als Individuen existieren wir ungetrennt vom Ganzen. Auch wenn wir dies oft anders empfinden. Und unser Entwicklungs- und Wachstumsprozess kann nicht getrennt vom großen Feld betrachtet werden. Im Grunde bestimmt und unterstützt uns dieses Feld und trägt uns in unsere Potenzialentfaltung hinein.

## Der Schwanz des Vogels – die übergeordnete Ausrichtung des Lebensweges

Die Flugrichtung des Vogels wird durch die Beschaffenheit des Schwanzes bestimmt. Bei „unserem Vogel“ steht er für die universellen Ordnungen und deren Gesetze. Bert Hellinger bezeichnet sie als die Ordnungen der Liebe. In der Yogaphilosophie / im Vedanta ist es die Mahat Tattva (Mahat – groß / Tattva – Wirklichkeit), Dharma oder Ishvara. Bei unserem Lebensflug ist es wesentlich, in Übereinstimmung mit den Ordnungen der Liebe, Dharma und Ishvara zu kommen. Es gibt keine individuelle Entwicklung, die getrennt vom Ganzen stattfindet. Schließlich erkennen wir, dass ein vom Ganzen getrenntes Ich nicht existiert.

Darüber verliert sich auch der Eigenwille und unsere Likes und Dislikes, also die Vorlieben und Abneigungen lösen sich auf. Wir werden neutral und, egal in welcher Lebenssituation wir uns befinden, entwickelt sich eine Gleich-Gültigkeit. Die Dominanz des Egos beginnt sich auszudünnen.

Meditation: Was ist das Universum? Was ist Wirklichkeit? Was ist die Welt? Was ist Geist?  
Was ist Ich?  
Was sind die Ordnungen der Liebe? Was Universelle Werte?  
Wie komme ich in Einklang mit der Wirklichkeit?

## Der Kopf des Vogels – der individuelle Lebensweg

Der Kopf des Vogels steht für unsere individuelle Ausrichtung. Und für die Entwicklung der eigenen Potenzialität und einer Heilung, die Voraussetzung für deren Verwirklichung ist. Fragen sind hier: Was ist meine Bestimmung? Kann ich dem Leben vertrauen? Bin ich mir klar über das, was ich will?

## Die Ausrichtung in der Ausbildung

Für eine gelingende Teilnahme an der Ausbildung braucht es Vertrauen (Shraddha). Ich vertraue der Methode. Ich vertraue meinen Lehrern, Mitstudenten und mir selbst. Ich vertraue dem Prozess und dem, was mich im Leben führt.

Ich verzichte darauf, chronisch zu zweifeln, Dinge in Frage zu stellen oder sie negativ zu bewerten. Ich kommitte mich für die Ausbildung und bin bereit, mein Bestes zu geben. Wenn ich Zweifel habe, spreche ich sie direkt im Unterricht oder im Kontakt mit meinen Lehrern aus.  
Und entwickle eine tragfähige Vision.

Was ist für mich erfolgreich? Was brauche ich? Materielle Sicherheit? Finanzielle Sicherheit? Sicherheit in Beziehungen? Geht es um materielle Ziele? Mehr Vergnügen? Lebensfreude? Freiheit? Um die innere bzw. spirituelle Entwicklung? Um eine seelische oder geistige Ausrichtung? Selbstfindung? Heilung? Selbsterkenntnis?  
Wie steht es um meine Fähigkeit zu vertrauen?  
Was ist der Unterschied zwischen Heilung und Selbsterkenntnis?

## Der Lebensweg und das Handeln

### Der rechte Flügel – Satyam

Satyam bedeutet Wahrheit / Wahrhaftigkeit und entspricht deinem Handeln und Sein in der Welt.

#### 1 Karma Yoga

Satyam lässt dich mit deinem Handeln objektiv werden. Normalerweise dient unser Handeln der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse. Wir wollen etwas für uns selbst oder unsere Lieben – Familie, Firma, etc. erreichen. Wir verfolgen ein Ziel, von dem wir uns für uns selbst einen Vorteil versprechen.

Unsere Sinne sind nach aussen in die Welt gerichtet. Sie berichten uns von unterschiedlichsten Objekten, die wir aufgrund dieser Informationen zu begehren beginnen. Wir wünschen uns beispielsweise einen bestimmten Schulabschluss, Position, Schwiegersonn, ein schönes Haus, neues Buch, Reise, Musikstück, tolles Essen, neues Auto oder Kleid. Dabei sind wir der Meinung, dass die jeweiligen Objekte uns befriedigen und glücklich machen.

Karma Yoga verändert die Motivation deines Handelns. Es wird zum Dienst. Das Handeln geschieht bewusst, nicht aus einer Vorstellung, was es bringen könnte. Es geschieht aus dem Moment heraus. Und wenn ich handle, will ich meinen Beitrag leisten. Was kann ich zu dieser Situation beitragen? Was ist das gemeinsame Gute? Was dient einem gemeinsamen Wohlergehen? Was will die schöpferische göttliche Kraft in diesem Moment von mir? Wie kann ich dem großen Ganzen dienen?

#### 2 Die universellen Ordnungen

Ich bringe meine Beziehungen zu meinen Eltern, Lehrern, Kollegen, Kindern, Partnern in Ordnung. Ich bringe meine Beziehungen zur Welt und zu Gott in Ordnung.

Welche Beziehungen möchte ich in Ordnung bringen?

Was ist Dharma? Bin ich im Einklang mit Dharma?

Reagiere oder agiere ich? Wie bewusst sind meine Handlungen? Was kann ich verändern, dass jede Handlung eine bewusste ist?

Welche Werte bestimmen mein Leben?

### Der linke Flügel – Ritam

Ritam (Wahrheit / Wahrhaftigkeit) und bezieht sich auf mich selbst.

Ich praktiziere Selbstehrlichkeit. Sage nein, wenn ich nein meine. Ich ziehe Grenzen.

Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln sind im Einklang. Ich bin transparent und praktiziere Freundlichkeit.

Pflichterfüllung:

Der linke Flügel steht für die Pflichterfüllung. Ich erledige meine Aufgaben. Ich tue das, was getan werden muss. Und entwickle einen guten Umgang mit mir selbst.

Fragen: Wie steht es mit meiner Selbstehrlichkeit? Mit meiner Ehrlichkeit gegenüber anderen Menschen?

## Der Bauch des Vogel – Integration

Hier geht es um deinen therapeutisch-spirituellen Prozess.

Familienstellen, Yoga, Vedanta, Meditation.

Trauma aufarbeiten, Baustellen in Ordnung bringen, emotionale und mentale Klärung.

Versöhnungsarbeit, Stille, inneren Frieden finden.

Es ist eine Mischung aus Therapie und emotionaler Arbeit und spiritueller Praxis und geistiger Arbeit.

Ziele der spirituellen Praxis:

1 Der Verstand wird ruhig. Die emotionalen Auf-und-Ab, denen wir normalerweise unterworfen sind, kommen zur Ruhe.

2 Durch Meditation lernen wir den Verstand zu fokussieren und über einen längeren Zeitraum ablenkungsfrei auszurichten.

3 Emotionale und mentale Reinigung: Durchs Meditieren und die daraus resultierende Unterscheidungsfähigkeit richten wir uns aus auf Geist-Bewusstsein. Und die „Unreinheiten“ in Form von Gefühlen und Gedanken werden wahrgenommen. Die Identifikation damit hört auf.

Was sind meine Baustellen? Was möchte ich in Ordnung bringen? Im Herkunftssystem?

Gegenwartssystem? Beruflich?

Was ist meine Sadhana / Spirituelle Praxis?

Meditationspraxis: Unterscheidungsfähigkeit zwischen den Bewegungen der Seele und den geistigen Bewegungen.