



Himmel und Hölle

- Verschiedene Seinsformen -

"Himmel"

JA als Grundhaltung - Zuerst JA

Alles ist möglich

Leben im Jetzt

Sich beziehen von Moment zu Moment

Annehmen, Einverständnis

"Das Leben ist für mich"

"Sowohl als auch"

Ohne Bezugspunkt

Einmaligkeit, kein Vergleichen

Gefühl der Verbundenheit

Dinge geschehen lassen

Fließen, Tanzen, Singen

Gefühl der ständigen Ausdehnung
und Erweiterung

Annehmen des Gesetzes
der ständigen Veränderung

Liebe

Tatsachen

Grundhaltung:
Das Leben ist einfach
und voller Freude

Erfahrung:
Ich bin nicht meine Gedanken,
Gefühle und Körperempfindungen
Ich bin Bewusstsein und sehe von da
aus die vielleicht dunkle Wolke an
mir vorüberziehen

Grundannahme:
Gefühl der Selbstverantwortung für
mein Leben und für das ganze
Universum

"Hölle"

NEIN als Grundhaltung - Zuerst NEIN

Möglich ist, was eben möglich ist

Leben vorwiegend in
Vergangenheit und Zukunft

Beziehung als statischer Begriff

Dagegen sein

"Das Leben ist gegen mich"

"Entweder - Oder"

Verhalten und Denken erfolgt
nach Bezugspunkten

Vergleichen, Bewerten

Gefühl der Unverbundenheit,
des Getrenntseins

Dinge kontrollieren wollen

Zwang, das Leben kontrollieren
zu müssen

Struktur und Starre
Gefühl der Enge und Kontraktion

Festhalten an der Illusion
von Beständigkeit und Verlässlichkeit

Angst

Probleme

Grundhaltung:
Das Leben ist voller Probleme
und Schwierigkeiten

Illusion:
Identifizierung mit Gedanken,
Gefühlen und Körperempfindungen

Ich glaube,
ich bin die
vielleicht dunkle Wolke

Grundannahme:
Letztlich bin ich das Opfer
der Umstände