

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE

Phantasieeisen für Sucher

von Klaus W. Vopel

iskopress



ISBN 978-3-89403-076-6
2. Auflage 2008
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag und Grafik:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck: Hans Kock, Bielefeld

Bibliographische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

INHALT

VORWORT	7
DAS GEHEIMNIS VON FARBE UND LICHT	11
Die Wolke – Selbstvertrauen	12
Zwischen Himmel und Erde	15
Göttliches Licht	18
Prana – die kosmische Energie	20
Energietransfer	22
Der Tempel	24
Transformation	27
Der Ballon	31
Feuerphantasie	34
Die Kugel	37
Die Brücke	39
Die Leichtigkeit des Seins	41
Die vier Jahreszeiten	44
Der Wasserfall	48
Zu neuen Ufern	50
Sonnengeflecht	56
Die Höhle	59
Der Amethyst	62
Tanz des Lebens	64
Farbe einatmen	67
ZEITREISEN	71
Die Farben der Schöpfung	72
Die Geduld der Sterne	76
Auf den Spuren der Evolution	79
Der Schlüssel zum Paradies	83
Leben im Kosmos	87
Eine unbekannte Welt	91
Geschichte der Erde	94
In die Zukunft sehen	101
Ein anderes Leben	103
Neu geboren werden	105
Eine Reise in die Unterwelt	108
Unsterblichkeit	112

Unsere Suche nach Sinn	114
Rückblick auf unser Leben	117
Ein unsichtbarer Schatz	121
DER ZAUBER DER NATUR	123
Der Berg	124
Der See	127
Das Feuer	130
Die Luft	132
Der Himmel	134
Atem des Lebens	136
Erdträume	138
Die Geister rufen	140
Leben und Sterben	143
Ein Geschenk der Erde	146
Atmen wie ein Baum	148
Flow genießen	150
Ein Fest der Sinne	154
Kinder der Erde	158
Das Meer	161
Der Delfin	163
Den Tag begrüßen	166
Vorbereitung auf die Nacht	169
DIE WEISHEIT DER SCHAMANEN	171
Der Bär	172
Der Bison	175
Tempelraum	178
Die Pyramide	181
Gandors Garten	184
Der Beduine	187
Für ein inneres Zentrum sorgen	189
Dem tiefen Selbst begegnen	192
Eine Antwort bekommen	194
Eine Offenbarung	197
Heilende Imagination	200
Poseidon	203
Usha	208

VORWORT

In unserer Kultur ist es üblich, das Ego als höchstes Gut der Persönlichkeit zu betrachten. Wir glauben, dass unsere politischen Probleme und unsere persönlichen Schwierigkeiten gelöst werden können, wenn wir die Situation analysieren und dann in den Griff bekommen. Für erwachsen und normal halten wir uns, wenn wir ein differenziertes Bewusstsein haben und wissen, was wir wollen. Wir nehmen an, dass es im Leben darauf ankommt, erfolgreich zu sein, ein starkes Ich und genügend Geld zu haben.

Andere Gesellschaften aus Vergangenheit und Gegenwart orientierten bzw. orientieren sich an traditionellen Wertvorstellungen. Sie respektieren das Geheimnis der menschlichen Existenz und die Unfassbarkeit der Natur. Wenn diese Menschen in Bedrängnis geraten, dann wenden sie sich an höhere Mächte. Ihr Dasein wurzelt nicht in Beherrschung, sondern in Demut. Unser westlicher Weg lässt uns immer wieder der Selbstüberschätzung erliegen. Zum Glück können wir uns jedoch von der Dominanz unseres Ego lösen und den Versuch wagen, tiefer in uns hineinzuhören und unsere Seele neu zu entdecken. Und wenn wir von unserer inneren Tiefe her leben, dann wird uns deutlich, dass unsere Existenz ein Geheimnis ist, welches unser rationales Denken nicht entschlüsseln kann. Wir ahnen, dass wir eine andere Art von Intelligenz benötigen, wenn wir mit uns selbst, mit anderen Menschen, mit der Welt in Frieden leben wollen.

Auch hier können wir von einigen traditionellen Kulturen lernen. Während wir oftmals unsere Eltern und Großeltern für unsere Probleme verantwortlich machen, werden dort die Vorfahren verehrt und die Kinder mit Mythen und Ritualen vertraut gemacht, die den Einzelnen mit der Gemeinschaft verbinden. Wir dagegen geben uns damit zufrieden, dass unsere Kinder Rechnen lernen und einen PC bedienen können.

Es spricht vieles dafür, dass wir uns wieder mehr auf unsere Seele einlassen. Denn damit befreien wir uns auch von dem fruchtlosen Zwang, uns selbst immer besser verstehen zu müssen. Statt-

dessen können wir lernen, mit unseren Leidenschaften zu leben, mit unseren Träumen und mit den geheimnisvollen Kräften, die uns antreiben. Diesen Mächten wurden in der Geschichte verschiedene Namen gegeben: Genius, Engel, Dämon, Animus und Anima. Wenn wir eine solche Neuorientierung riskieren, dann ist unser höchstes Ideal nicht mehr, vernünftig und erfolgreich zu sein. Stattdessen versuchen wir, ein kreatives Leben zu führen und auf die Wünsche unserer Seele zu hören: auf unsere elementaren Stimmungen, Gefühle und Ideen, die sich in uns melden. Wenn wir diese vielfältigen Stimmen ignorieren, dann werden sie leicht unsere Feinde, und wir entwickeln die typische Spaltung der Psyche. Unser Alltagsleben ist flach und ohne Inspiration, während unsere Leidenschaften unverständlich und unkontrollierbar werden.

Niemand kann seine Seele beherrschen oder analysieren. Unserer Seele nähern wir uns besser in der Haltung des Künstlers und nicht mit der Rationalität des Wissenschaftlers. Wir brauchen Geduld und lassen uns besser von Weisheit leiten und nicht von Wissen. Denn wir müssen unsere Seele behutsam kennenlernen und auf vorschnelle Erklärungen und Heilungen verzichten.

Wenn wir unsere innere Tiefe entdecken wollen, kann uns die Poesie womöglich besser helfen als die Psychologie. Wir können Verbindungen herstellen zwischen Drama, Literatur, Malerei und Musik auf der einen Seite und unseren persönlichen Konflikten und Herausforderungen auf der anderen. Wenn wir mit unserem tiefen Selbst Freundschaft schließen wollen, dann bringt uns unsere Phantasie weiter als unsere Rationalität. Und in Zeiten emotionaler Krisen mag es manchmal besser sein, keine psychologischen Experten zu konsultieren, sondern ein bestimmtes Musikstück zu hören, ein Bild zu malen oder ein Gedicht zu schreiben.

Analysen und Erklärungen schaffen leicht Distanz und unfruchtbare Rezepte für ein geordnetes Leben, während Kontemplation und Phantasie Nähe und Intimität schenken. In den Künsten finden wir Verständnis für nahezu jedes menschliche Schicksal. Von James Hillman stammt die überraschende Bemerkung, dass die Seele uns zu unserem eigenen Nutzen in die Bewusstlosigkeit

führt.* Wie können wir uns das vorstellen? Wenn wir uns verlieben, uns in ein Projekt vertiefen oder wenn wir von einer starken Depression heimgesucht werden, dann verlieren wir die Orientierung und die Kontrolle. Die Seele hat die Initiative ergriffen und uns in ein Abenteuer geführt. Wir wissen nicht genau, was wir tun und ob wir es tun sollten. Nachdem wir eine Zeit lang die Übersicht verloren haben, gelangen wir manchmal an einen Platz, den wir unser ganzes Leben gesucht haben, zu dem richtigen Partner, in einen guten Job, auf eine neue Ebene der Selbstgewissheit.

Unsere Kultur preist strategisches Denken und Selbsterkenntnis. Aber dieser Ansatz führt leicht zu Rivalität und Aggression auf dem Hintergrund von Lebensangst. Wenn wir uns vor allem auf unseren Intellekt verlassen, dann balancieren wir wie Artisten auf dem Hochseil. Wir werden besser „geerdet“ durch unsere Seele. Ihr Terrain ist jene Tiefe, in die wir unsere Saaten einpflanzen und unsere Toten beerdigen. Und sicherlich ist hier auch ein fruchtbarer Boden für persönliches Wachstum.

Und wenn wir bereit sind, mehr auf unsere Seele zu achten, dann kann uns dabei vor allem unsere Phantasie helfen. Im Laufe unseres Lebens verwandelt sich alles, was wir erleben, lesen und lernen, in Bilder und wird zu unserer Phantasie. Diese Phantasie ist das Fundament unserer Persönlichkeit. Sie verbindet uns mit dem eigenen, tiefen Selbst, mit der Erde und mit der Weite des Himmels. Unsere Phantasie braucht die Freiheit. Damit sie blühen kann, müssen wir das tun, was jedem Künstler vertraut ist – die Kontrolle über unser Leben lockern und uns innerlich und äußerlich auf Reisen begeben. Vielleicht müssen wir Worte sagen und Dinge tun ohne zu wissen, wohin das führt. Vielleicht müssen wir jemand werden, der wir nie sein wollten. Vielleicht müssen wir zulassen, dass unser Leben eine Richtung nimmt, die unsere bekannten Pläne, Werte und Hoffnungen in Frage stellt.

*James Hillman: The Soul's Code. In Search of Character and Calling, Warner Books, New York 1997)

Eine solche Bereitschaft ist oft die Voraussetzung dafür, dass wir jenes kostbare Glück spüren, das sich erst einstellt, wenn wir dem folgen, was unsere Seele möchte.

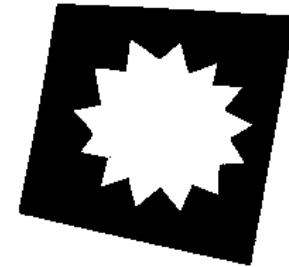
Diese innere Haltung können wir nicht durch einen einfachen Entschluss erreichen. Die in diesem Buch enthaltenen Phantasie-reisen bieten eine praktische Möglichkeit, unsere Phantasie Schritt für Schritt neu zu beleben. Sie können uns mit der Natur verbinden, uns unsere Wurzeln in der Erde spüren lassen und unserer Sehnsucht nach der Unendlichkeit Ausdruck geben.

Wir alle suchen und sind manchmal frustriert, dass unsere tiefsten Sehnsüchte nie endgültig befriedigt werden. Aber unser Verlangen hält uns lebendig und in Bewegung. Jedes Verlangen verdient, dass wir es beachten, auch wenn wir feststellen, dass wichtige Wünsche offen bleiben. Gerade die Unerfüllbarkeit unserer Sehnsucht, jenes bittersüße Gefühl der Leere kündigt uns die Gegenwart des Göttlichen an.

Klaus W. Vopel

DAS GEHEIMNIS VON FARBE

UND
LICHT



DIE WOLKE – SELBSTVERTRAUEN



Weiß symbolisiert Himmel und Licht, Sieg, Reinheit und Unschuld. Es ist ein Zeichen der höchsten, göttlichen Macht. Die heiligen Pferde der Griechen, Römer und Germanen waren weiß. Im Mythos tritt der Ritter mit einem weißen Pferd als Retter auf. Er verkörpert Liebe und Mut, und er siegt über die Mächte der Dunkelheit.

Am ersten Tag jedes neuen Jahres ritten die römischen Konsuln in einer weißen Toga und auf einem weißen Pferd zum Kapitol, um den Sieg Jupiters, des Lichtgottes, über die Geister der Dunkelheit zu feiern. Und die Römer markierten auf ihren Kalendern die Tage, für die es ein günstiges Vorzeichen gab, mit weißer Kreide, während ungünstige Tage mit Kohle gekennzeichnet wurden.

Licht hat die Menschen in allen Kulturen und seit ewigen Zeiten fasziniert. Das Licht der Sonne macht den Menschen handlungsfähig und mutig, während er sich in der Dunkelheit der Nacht eher unsicher und bedroht fühlt. Das Licht der Sonne lässt Pflanzen und Tiere gedeihen und sichert die physische Existenz der Menschheit. Es ist kein Wunder, dass viele Götter mit Licht in Verbindung gebracht wurden. Der indische Gott Brahma, der ägyptische Gott Ra, der griechische Gott Helios und viele Naturgottheiten auf allen Kontinenten wurden als Götter des Lichts gesehen. Der Name des höchsten römischen Gottes Jupiter bedeutet „Vater des Lichts“. Christus benutzte ebenfalls die Lichtsymbolik, um seine Bedeutung als Retter der Menschen zu unterstreichen, wenn er sagte: „Ich bin das Licht der Welt...“ Die biblische Schöpfungsgeschichte unterscheidet zwischen dem Licht, das am ersten Tag der Schöpfung geschaffen wurde, und dem Licht von Sonne, Mond und Sternen, die Gott erst am vierten Tage schuf. Wir können das erste Licht als das spirituelle verstehen und das zweite Licht als das physikalisch-natürliche. Aber nicht nur Schamanen, Propheten und Priester haben die Bedeutung des Lichts erkannt, sondern auch die Medizin. Schon der griechische Arzt Hippokrates wusste,

dass Kälte und fehlendes Licht die Stimmung des Menschen verdüstern. Heute kennen wir in der Psychiatrie das Lichtmangelsyndrom. Im Winter leiden etwa zehn Prozent der Bevölkerung daran. Sie reagieren depressiv und verstimmt, sie leiden an einem Mangel an Antriebskraft und Enthusiasmus. Viele würden am liebsten auch am Tag im Bett bleiben und eine Art Winterschlaf halten.

Auch in vielen Phantasieereisen spielt die Lichtmetaphorik eine bedeutende Rolle. Wenn wir uns weißes oder goldenes Licht vorstellen, dann kann das ähnliche Auswirkungen haben wie das natürliche Licht der Sonne. Durch Autosuggestion können wir die Produktion jener Glückshormone anregen, die uns ein Gefühl der Kraft, der Lebendigkeit und des persönlichen Wertes schenken. Auch wenn wir uns ein helles Licht nur vorstellen, können wir unsere Stimmung verbessern und unser Immunsystem stärken.

In der folgenden Phantasie benutzen wir die Lichtsymbolik, um ein Empfinden von Sicherheit und Zuversicht zu erzeugen.

ANLEITUNG

Bitte setz dich bequem hin und schließ deine Augen... Stell beide Füße fest auf den Boden und atme dreimal tief aus... Spüre, dass du bei jedem Ausatmen entspannter und ruhiger werden kannst...

Stell dir nun vor, dass eine weiße, weiche, flauschige Wolke über deinem Kopf schwebt, in die du alle Gründe, direkte und indirekte, hineinlegen kannst, die deiner Meinung nach zu deinem Mangel an Selbstsicherheit beigetragen haben. Betrachte diese Gründe als eine Art unsichtbares Computerprogramm, das dich dazu bringt, dich auf eine Weise zu verhalten, wie du es gar nicht willst. Darum ist es nützlich, dass diese Programmierung gelöscht wird...

Lass dein Bewusstsein jetzt ganz entspannt fließen, und wenn dir irgendein Grund einfällt, weshalb du dich nicht selbstsicher fühlst – und mag er noch so trivial sein – dann lege ihn in diese Wolke...

Wenn du das tust, wird dich dein Unbewusstes dabei unterstützen, und es wird noch weitere Gründe, die dir im Augenblick viel-

leicht gar nicht klar sind, ebenfalls in der weißen Wolke deponieren, sodass diese immer dunkler wird. Und wenn du alle Gründe, die dir einfallen, in diese Wolke gelegt hast, dann wird sie ganz schwarz sein... (1 Minute)

Und nun sieh diese schwarze Wolke, die dieses negative Programm enthält... Irgendwo dahinter wirst du ein Licht aufleuchten sehen. Zuerst ist dieses Licht vielleicht noch schwach, aber es wird von Augenblick zu Augenblick intensiver und heller. Und dieses Licht ist tatsächlich eine Sonne, nämlich die Sonne deines eigenen, tiefen Wunsches, dich von allem zu befreien, was dich davon abhält, dein Leben vollständig auszukosten...

Das Licht wird stärker und heller; es fängt an, die schwarze Wolke zu verbrennen. Und während dies geschieht, wirst du immer stärker die Wärme der Sonne spüren, während die Wolke vollständig verbrannt wird, sodass nichts übrig bleibt, weder von der Wolke, noch von ihrem Inhalt... Du kannst in der Wärme dieser Sonne baden und spüren, wie ihre Strahlen in jede Zelle deines Körpers eindringen und dir ein wunderbares Gefühl der Selbstsicherheit und der inneren Stärke schenken...

Komm nun, wenn du dazu bereit bist, mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher zurück. Bring alles mit, was du in dieser Phantasie gewonnen hast. Reck und streck dich ein wenig und atme einmal tief aus. Öffne die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE



Wenn wir unruhig sind, wenn wir uns überfordert fühlen, verletztlich oder unsicher, dann kann uns diese klassische Übung dabei unterstützen, innerlich zur Ruhe zu kommen. Sie hilft uns, das Empfinden ruhiger Konzentration zu entwickeln, die eigene Mitte zu spüren und die ruhige Gelassenheit des reifen Erwachsenen wiederzugewinnen.

ANLEITUNG

Wenn du das Bedürfnis hast, innere Stabilität zu spüren, dann hast du einen Bundesgenossen, der dir immer zur Verfügung steht: das strahlende Licht der Sonne. In vielen Traditionen gilt das weiße Licht der Sonne als eine Quelle der Heilung, die unsere ganze Existenz erfrischen und beleben kann. Wenn dir aus irgendeinem Grund in diesem Augenblick klares, weißes Licht ein unbehagliches Gefühl vermittelt, dann gib dem Licht irgendeine andere Farbe, die dir ein positives Gefühl gibt.

Und nun mach es dir auf deinem Stuhl bequem. Halte deinen Rücken ganz gerade und stell deine Füße fest auf den Boden. Wenn du eine gute Haltung gefunden hast, dann geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Bemerke einfach, wann du einatmest und wann du ausatmest. Vielleicht kannst du dann auch den Ruhepunkt entdecken, der zwischen jedem Ausatmen und jedem Einatmen liegt. Lass dich von diesem Ruhepunkt einladen, selbst ebenfalls von Atemzug zu Atemzug ruhiger und entspannter zu werden...

Nun schließ deine Augen und stell dir vor, dass von der Sonne weißes, heilendes Licht oben durch den Kopf in deinen Körper strömt. Ganz sanft fließt das Licht in deinen Körper hinein – in deinen Nacken, in deine Wirbelsäule, in deine Beine. Und unten fließt es aus deinen Fußsohlen wieder hinaus, hinab in die Erde, und von dort immer weiter hinab bis in ihr Zentrum. Dieser Lichtstrom von der Sonne ist immer vorhanden, immer verfügbar und