

pranajana

Wege zum Wir

Dein Reisebegleiter für
lebendiges Miteinander

Die Wege zum Wir
starten hier...



Inhalt

1. Auflage

© 2021 by pranajana

Gedanken, Ansichten, Erfahrungen, Text

pranajana

Lektorat

Inken Stamer

Gestaltung

Maximilian Santúlya

Intro	06
Keine Antwort auf die Fragen	08
Wer bin ich eigentlich?	11
Die Wellen meiner Erfahrungen.....	14
Wege zum Wir	22
Overview	24
Und wer bist Du?	26
Gemeinsam in den Austausch gehen	30
Eigenverantwortung	32
Wertschätzung.....	34
Dankbarkeit.....	36
Lebendiges Miteinander	38

Intro

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir auf unterschiedliche Art und Weise eine Vielzahl an Erfahrungen, die uns prägen. Diese Prägungen machen uns zu dem Menschen, der wir heute sind.

Wenn wir das Leben als eine vielfältige und farbenfrohe Reise betrachten, welche uns in jeder Sekunde Möglichkeiten zum Erleben bereithält, können wir mit viel Freude und Leichtigkeit die Fülle des Lebens genießen. Bei der Essenz der Reise geht es nicht um Schuldzuweisungen, um Rechthaben oder um Besserwissen. Es geht auch nicht darum, dass einer verliert und dafür ein anderer

gewinnt. Das Leben besteht zwar aus der Dualität, yin und yang, dem Tag und der Nacht, hell und dunkel, männlich und weiblich oder lieb und böse, doch können wir die Vielfältigkeit der Dualität dafür nutzen, um unser wahres Wir zu entfalten. Die Wege zum Wir entstehen, indem wir sie gemeinsam gehen. Und wir gehen diese Wege, indem wir mutig sind, miteinander in einen wertschätzenden Austausch einzutauchen.

Doch was bedeutet es eigentlich, in einem wertschätzenden Austausch miteinander zu sein?

Und wie wirkt sich ein lebendiges Miteinander auf uns aus?

Keine Antwort auf die Fragen

Es gibt wahrscheinlich keine allgemeingültige Antwort auf diese Fragen, und dennoch würden wir unendlich viele Antworten auf diese Fragen finden. Welchen Antworten möchten wir nun Glaubenschenken? Welche sind für uns die Richtigen?

Fang am besten bei Dir an, genau Deine Antworten für Dein Leben zu finden. Lerne Dich kennen. Sei im Austausch mit Deinen Mitmenschen und erkenne Dich in Ihnen.

Dieses Booklet zeigt meine Gedanken, Vorstellungen und Ansichten, wie ich zum jetzigen Zeitpunkt und mit meinem jetzigen Wissen, die Wege zum Wir verstehe.

Es kann ebenso dein Reisebegleiter für ein lebendiges Miteinander sein, der dich in den unterschiedlichsten Situationen daran erinnert, dass wir alle immer unser Bestes geben. Ich möchte damit nicht sagen, dass es rückblickend auch immer die Erfahrungen sind, die sich am besten angefühlt haben. Alles Erlebte im Leben hat seine Gründe, denn anderenfalls wäre es ja anders gelaufen.

Deine Reise ist bereits in voller Fahrt und Du entscheidest für Dich, ob wir diese Welle im Ozean der unendlichen Möglichkeiten gemeinsam nehmen wollen. Ich bin auf dieser Welle bereits dabei.



Wer bin ich eigentlich?

Ich schließe meine Augen, atme tief ein und aus und male gedanklich eine Insel in die Luft, die umgeben ist von dem Ozean. Wie bunt und groß ich mir meine Insel vorstelle, bleibt mir überlassen, denn die Insel repräsentiert mich. Sie ist mein Abbild meiner Innenwelt. Sie zeigt meine Realität. Sie ist meine eigene Realitätsinsel.

Auf meiner Insel sammeln sich all die Informationen an, die ich während meiner Wellenritte im Ozean als Erfahrungen mitnehme. Sie werden von den Wellen angespült. Sie lassen mir genau das da, was ich geglaubt habe erleben zu wollen.

Meine Insel ist gefüllt mit all meinen Glaubenssätzen, meinen Mustern und Prägungen aus der Vergangenheit, meinen Erfahrungen, die ich im Laufe des Lebens sammle, meinen Erwartungen, die ich an die Zukunft habe und meinen Vorurteilen, die ich gegenüber der Außenwelt in mir trage.

In der Mitte meiner Insel steht eine wunderschöne Palme, die aus sich heraus erblühen möchte und die weiß, dass die Welt voller Schönheit ist. Sie ist ein fundamentaler Teil meiner Insel. Sie ist mein wahrer Kern. Sie ist mein Ursprung. Die Palme zeigt mir, wer ich wirklich bin.

Wenn ich mich bewusst auf die Erforschung meiner Insel einlasse, kann meine Palme in Fülle erblühen.

„Es lohnt sich, deine Insel zu erforschen. Deine Insel zu erforschen bedeutet, sich dir selbst bewusst zu werden. Manifestier' dir die schönste Insel deiner Selbst. Werde sichtbar und zeige der Welt, welche Potentiale in dir stecken.“

- pranajana

Die Wellen meiner Erfahrungen

Das Leben ist eine Reise voller Abenteuer, Möglichkeiten, Potentialen sowie Herausforderungen, die sich alle im Ozean befinden. Sie zeigen sich mal offensichtlich an der Oberfläche und sind als Wellen leicht zu nehmen, und mal liegen sie tief verborgen am Untergrund und erschweren einen harmonischen Wellenritt. Ich werde die Wellen weder alle auf einmal, noch alle in unterschiedlichen Zeitabschnitten in diesem Körper erleben können, doch ich vertraue dem Leben, dass ich mich zu jeder Zeit auf den richtigen Wellen befinde, und dass es Reiserouten gibt, die meiner Reise entsprechen. Ich gebe zu, dass ich mich

nach erlebten Erfahrungen mit viel Traurigkeit und Schmerz frage, ob ich wirklich zur richtigen Zeit am richtigen Ort gewesen bin, doch rückblickend erkenne ich die Zusammenhänge und verstehe, dass alles einen Sinn ergibt. Und zwar genau den Sinn, den ich ihm gebe.

Jede Erfahrung, die ich im Ozean sammle, schwemmt Informationen an mein Ufer. Diese Informationen enthalten meine erlebten Gefühle, Gedanken und Emotionen. Erfahre ich einen sehr schönen Moment, dann verläuft der Wellenritt sanft und harmonisch und spült ebenso die dazu erlebten Gefühle, Gedanken und Emotionen an.

Schöne Momente sind gefüllt mit viel Liebe. Bin ich in der Liebe, dann bin ich im Vertrauen. Und wenn ich im Vertrauen mit meinem Leben bin, dann kann ich leuchten.

Die Palme meiner Insel wird dann erblühen. Wenn ich andersherum eine stürmische Zeit im Ozean durchlebe, dann werden die Wellen meine dort erlebten Gefühle, Gedanken und Emotionen ebenso stürmisch anspülen. Sie lagern sich dann als grobkörniger oder sogar steiniger Sand auf meiner Insel ab. So füllt sich im Laufe meines Lebens nun meine Insel mit unterschiedlichem Sand. Bei schönen Erfahrungen voller Liebe ist der Sand ganz fein und bei unschönen Erfahrungen eher

grob und steinig. Je feiner der Sand, der durch mich auf meine Insel gespült wird, desto klarer meine Wege, die ich leicht und schmerzfrei nehmen kann.

Wenn ich noch keinen für mich zufriedenstellenden Sinn für das Angespülte einer gerittenen Welle gefunden habe, dann gehe ich neue und noch unbekannte Wege auf meiner Insel, die mich wiederum zu noch unergründeten Zonen des Ozeans führen, sodass ich hier wiederum neue Wellen erkunden darf, um neue Erfahrungen zu sammeln.

All meine Erfahrungen geschehen in Prozessen und unterstützen mich auf meiner Reise durch meine Entwicklung.

Sie unterstützen mich, mein wahres Ich zu erkennen, welches voller wunderbarer Potentiale steckt. Ob ich mich jemals vollkommen erkenne, kann ich nicht wissen. Was ich allerdings bereits für mich erkenne, ist, dass mein Leben eine nie endende Entdeckungsreise ist, solange ich in diesem Körper existiere.

Als erwachsener Mensch habe ich die freie Wahl, welche Wege ich auf meiner Insel gehen möchte, um meine wahren Potentiale zu zeigen. Gehe ich einen Weg, um eine Erkenntnis für mich sammeln zu wollen, und merke kurz vor dem Ufer, dass sich nur durch den Anblick des Ozeans, intuitiv ein unwohles Gefühl auf meiner Insel breit-

schlägt, dann vertraue ich auf meine Intuition. Dann fühlt mein Herz, dass mein Körper zu dem gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht bereit ist, eine Erfahrung in dieser Zone des Ozeans zu erleben. Bei solchen Signalen meines Herzens bin ich wachsam. Hier hat der Sand wertvolle Informationen gespeichert, die mich aufmerksam machen, genauer hinzuschauen.

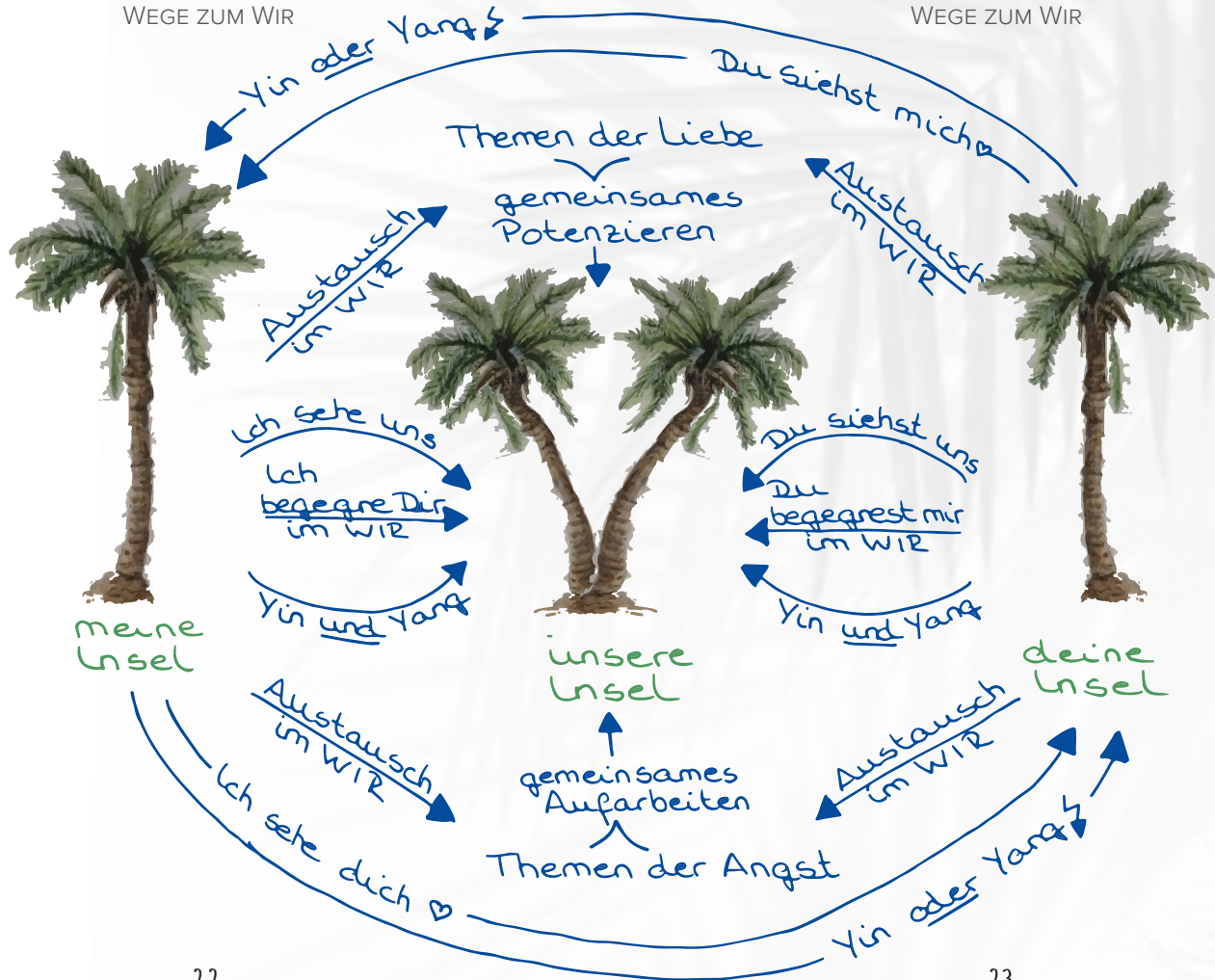
Diese Informationen liegen dort nicht grundlos oder wurden von den Wellen unfreiwillig angespült. Sie befinden sich an diesem Punkt auf meiner Insel, weil ich in der Vergangenheit solche Erfahrungen im Ozean gemacht habe.

Die Wellen sind nur eine Art Botschafter meiner Erlebnisse, die sie in Form von Sand auf meiner Insel zeigen.

Um die Wege meiner Insel klarer vor Augen sehen zu können, mache ich mir bewusst, dass ich frei gewählt habe, welche Wellen ich bereits genommen habe und somit auch, was sich aktuell auf meiner Insel befindet. Wenn sich meine Wahl nicht frei anfühlt, weiß ich, dass ich in genau diesen erlebten Momenten nicht genügend bewusst bin.

Ich entscheide mich immer für genau die Erfahrungen, die für meine Lebensreise richtig sind.

Das Gefühl, meine Erfahrungen frei wählen zu dürfen entsteht, wenn ich Eigenverantwortung übernehme: Eigenverantwortung für mich, mein Leben, meine Insel und meine Erfahrungen.



Overview

- ▶ Es gibt drei Ebenen: dich, mich und uns
- ▶ Wenn wir im Austausch sind, begegnen wir uns im WIR
- ▶ Das Wir können wir aktiv gestalten
- ▶ Alle Wünsche, Forderungen, Ansprüche, Lob oder Kritik äußert jeder im Wir
 - mein gegenüber entscheidet eigenverantwortlich, ob er damit etwas anfangen kann/möchte
- ▶ Die Meinung meines Gegenübers wird von mir respektiert und akzeptiert
- ▶ Für ein klares Ja müssen du und ich ein Ja in das gemeinsame Wir geben: JA = 2x JA
- ▶ Für ein nein reicht ein nein, welches in das Wir gelegt wird: NEIN = 1x Nein & 1x JA oder 2x NEIN
- ▶ In einem lebendigen Wir erblühen du und ich
- ▶ Lebendiges Miteinander potenziert Momente der Freude
- ▶ Lebendiges Miteinander unterstützt beim Aufarbeiten von Themen, die uns Angst machen oder Schmerzen in uns auslösen
- ▶ Im wertschätzendem Austausch werden Yin und Yang betrachtet
 - Dualität bekämpft sich nicht, sondern ergänzt sich
 - durch Eigenverantwortung entsteht keine Schuldzuweisung

Und wer bist Du?

Ich sehe dich. Und dennoch kenne ich dich nicht.

Die Insel, die ich mit meinen Augen sehe, wenn ich dich anschau, repräsentiert dich. Sie ist ein Abbild deiner Innenwelt. Sie zeigt deine Realität. Sie ist deine Realitätsinsel.

Deine Insel spiegelt das wieder, was du glaubst zu sein, was dir Freude bereitet, was dein Herz zum Leuchten bringt und dir Lebenskraft schenkt. Deine Insel ist, ebenso wie meine Insel, individuell gefüllt mit all den eigenen Glaubenssätzen, den eigenen Mustern und Prägungen aus der

Vergangenheit, den eigenen Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens sammeln, den eigenen Erwartungen, die jeder für sich an die Zukunft hat und mit eigenen Vorurteilen, die jeder persönlich gegenüber der Außenwelt aufgebaut hat.

Ich sehe dich. Und dennoch bin ich nicht du.

Ich kann nicht wissen, wie du deine Insel siehst. Ebenso kann ich nicht wissen, wie du Wellenritte erlebst und was für Informationen die Wellen für dich auf deine Insel anspülen.

Wenn du zum Beispiel ein Wellenritt im Bereich „Ich kaufe mir eine Sonnencreme“ machst, kann ich aufgrund meiner Erfahrungen erahnen, wie du vorgehst, wie du fühlst oder was du denkst. Doch wissen tue ich es nicht. Ich frage mich, warum du Dinge tust, die ich durch meine Augen in dir zu sehen annehme, doch diese Fragen bleiben für mich vorerst unbeantwortet.

Ich sehe dich. Und ich werde nie du sein.

Dennoch bist du einzigartig und wundervoll. Und wenn du dich, ebenso wie ich mich, auf ein lebendiges Miteinander einlassen möchtest, dann traue dich, mich als deinen Spiegel zu betrachten. Nutze die Chance, in den Austausch mit mir und

deiner Außenwelt zu gehen, um die Fülle des Lebens wirklich zu entfalten. Traue dich, die schönen Momente im Leben zu genießen, ohne sie festhalten zu wollen. Geh auch dahin wo der Schmerz ist und transformiere die Angst, um Urvertrauen zu gewinnen.

Wenn die Energie der Aufmerksamkeit folgt, ist es dann nicht lohnenswert, sich Bilder auszumalen, die für einen selbst voller Liebe, Wertschätzung und Dankbarkeit sind?

Gemeinsam in den Austausch gehen

Wenn wir annehmen, dass unser Gegenüber unser Spiegelbild ist, kreieren wir bildlich eine gemeinsame Realitätsinsel, auf der wir die Möglichkeit haben, uns voll und ganz zu zeigen. Diese Insel befindet sich gedanklich in der Mitte von deiner und meiner Insel.

Sie liegt also in unserer gemeinsamen Mitte* . In Momenten, in denen wir gemeinsam eine Welle reiten, speichern die Wellen dein und mein Erlebtes auf der jeweils eigenen Insel, und ebenso auf der Gemeinsamen. Alles, was uns nun in den Austausch bringt, geschieht auf unserer gemeinsamen Insel.

* siehe Schaubild Seite 22/23

Auch das, was jeden Einzelnen in die Wertung des Gegenübers bringt, wird in unserer Mitte angespült. Hier werden Themen der Liebe potenziert und Themen der Angst und des Schmerzes im Austausch aufgearbeitet.

Damit wir ein lebendiges Miteinander mit viel Freude und Leichtigkeit wachsen lassen können, nehmen wir Eigenverantwortung, Wertschätzung und Dankbarkeit als unsere Basis. Auf dieser Basis darf sich die Vielfältigkeit der Dualität in Form von verbaler und nonverbaler Kommunikation zeigen.

Weitere Werte, die uns wichtig sind, können wir mit Beachtung der Basiswerte gemeinsam benennen.

Eigenverantwortung

Eigenverantwortung zu übernehmen bedeutet, dass wir zu jederzeit Verantwortung für unser eigenes Tun und Handeln übernehmen. Ich übernehme für mein Tun und Handeln die volle Verantwortung und ebenso übernimmst du für dein Tun und Handeln die volle Verantwortung. Eigenverantwortliches Tun und Handeln setzt die Möglichkeiten voraus, Wege selbstbestimmt zu gehen und auch Ziele und Visionen aus sich heraus und für sich zu formulieren. Wenn wir mutig sind, die eigene Verantwortung zu fühlen, kommen wir Stück für Stück zu unserer inneren Freiheit. Es fühlt sich vielleicht in einigen Situationen und erlebten

Momenten einfacher an, die Verantwortung abzugeben und unserem Gegenüber die „Schuld“ zu geben. Doch bei genauerer Betrachtung solcher Situationen dürfen wir uns wieder daran erinnern, dass die Essenz der Reise durch unser Leben nicht Schuldzuweisung, Rechthaben oder Besserwissen ist, sondern vielmehr Freude, Spaß und Leichtigkeit, wenn wir Eigenverantwortung als einen Teil unserer gemeinsamen Basis festlegen.*

* Ich bin mir bewusst, dass das Übernehmen von Eigenverantwortung auch von äußeren Faktoren und Gegebenheiten abhängt. Ich möchte in diesem Booklet im Allgemeinen darauf hinaus, sich der Thematik der Eigenverantwortung bewusst zu werden. Auf die äußeren Faktoren und Gegebenheiten, die in Verbindung mit Eigenverantwortung stehen können, wird in diesem Booklet nicht weiter eingegangen.

Wertschätzung

Wertschätzung entsteht, wenn wir unserem Gegenüber einen positiven Wert zusprechen. Sie stellt sich als eine innere Haltung in uns ein und darf jederzeit unabhängig vom Tun und Handeln unseres Gegenübers existieren. Bei einem wertschätzenden Umgang mit unserer Außenwelt erkennen wir, dass unsere Gegenüber einzigartige Menschen sind und jeder für sich in seiner Individualität lebenswert ist.

Wir sehen die Inseln unserer Mitmenschen und wissen gleichzeitig, dass wir nicht deren Inseln sind.

Wenn wir uns für ein lebendiges Miteinander entschieden haben, wissen wir, dass der Austausch auf unser gemeinsamen Insel stattfinden, nicht aber auf den Eigenen.

Denn: Was ich an anderen kritisiere, kritisiere ich auch in mir. Vergiss' nicht: Dein Gegenüber ist dein Spiegelbild.

Dankbarkeit

Wir können dankbar für jeden Moment auf unserer Reise sein, den wir im Austausch mit unserer Außenwelt und ebenso in unserer inneren Welt erleben. Die Dualität auf unserer Erde existiert, und anstatt mit ihr in den Kampf zu gehen, können wir sie nutzen, um uns zu ergänzen. Wenn wir dankbar sind, wenden wir uns den positiven Gefühlen zu und schenken einem Menschen, einer Sache oder einer Situation Anerkennung.

In schönen Momenten fällt uns Dankbarkeit oftmals sehr leicht, da bereits viel Liebe und wenig Angst vorhanden ist.

Daher dürfen wir uns in schmerzvollen und angstbehafteten Situationen gegenseitig darin unterstützen, Dankbarkeit zu fühlen, was dazu führt, dass wir alte schmerzhaft Erfahrungen aus der Vergangenheit heilen können.

Der Sand, der auf diesen Wegen noch sehr grobkörnig zu fühlen ist, darf von der eigenen Insel zurück in den Ozean fließen und neuer feiner Sand darf, sobald ich neue Erfahrungen im Ozean sammle, auf der eigenen sowie auf den gemeinsamen Insel Platz finden.

Lebendiges Miteinander

Lebendiges Miteinander hält jung, bereitet viel Lebensfreude und ist voller Leichtigkeit. Du hast mit jedem Menschen, mit dem du in den Austausch gehen möchtest, egal ob für eine kurze Phase deines Lebens oder für eine Längere, jeweils diese gemeinsame Insel. Es wird auf deiner Lebensreise Menschen geben, die mit dir auf gleichen Wellen reiten, und ebenso wird es Menschen geben, die nicht für die Wellen bereit sind, die du bereits nehmen möchtest.

Du kannst aktiv in den Austausch mit deinem Gegenüber gehen, nachdem ihr Wellen gemeinsam erlebt habt, um auch gemeinsam zu wachsen und zu erblühen.

Entscheide für dich, in welchen Momenten du dich bereit fühlst, in den aktiven Austausch deiner Außenwelt einzutauchen. Denke daran, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt und du somit die Möglichkeit hast, deine Realität so zu leben, wie du sie dir ausmalst. Vergiss nicht, dass die Basis für jeden Austausch Eigenverantwortung, Wertschätzung und Dankbarkeit sind. Öffne dich für das Vertrauen zum Leben und du wirst die Welt mit anderen Augen sehen.

Hier ist Platz für deine
eigenen Gedanken.



Ich bin gespannt, was du durch dieses Booklet an neuen Lebenserfahrungen sammelst. Wenn du mit mir in den Austausch gehen möchtest, fühl' dich frei mich zu kontaktieren. Meine Kontaktdaten findest du hier:

pranajana.com

Es ist nicht immer
einfach, doch es
lohnt sich.

immer!





Wir sehen uns