

# MAY

Feinfühligere Menschen nehmen deutlich den Unterschied zwischen einem bewölkten und einem Tag mit strahlendem Sonnenschein wahr. Mir hilft es immer wieder, mich an einem bewölkten Tag mit meiner Vorstellungskraft auf den Weg durch die Wolkenschicht nach oben zu machen: Oberhalb der Wolken ist der Himmel blauer, als je von unten gesehen und die Sonne scheint dort stetig, solange Tag ist.

Gedanken und Stimmungen sind wie Wolken, die manchmal leicht dahin ziehen, sich manchmal auch als eine bedrohlich dunkle Decke über uns ausbreiten. Von oben aber scheint immer die Sonne darauf – mögen wir uns daran bei Bedarf erinnern. Die Konzentration auf das Innerste im Herzen kann dabei gut helfen – auch wenn man anderen Sonnenschein wünscht.

---

Mel.: Anlehnung an Caccini  
Komp., Layer- u. Tango-Arr. u. Worte: Horalu

Einführung:

*„ Komm zu mir!  
Komm in den Moment!  
Komm in die Mitte!  
Die Mitte ist das Nichts.*

*Das ist die Liebe.  
Jede andere Form von 'Liebe'  
hat ihren Gegenpol Hass oder Angst.“*

*Die Quelle*

*Seitdem wir Menschen uns hier auf der Erde  
mit dem Phänomen 'Polarität'*

*in seiner starken Ausprägung immer wieder konfrontieren,  
sind Mantrieren, Psalmieren, Gebets- und Formelwiederholungen,  
Affirmationen - wie auch das Einlassen auf künstlerisch-musisches,  
(besonders musikalisches) - wirkungsvolle und schöne Mittel in allen  
Kulturen, um uns im bipolar geteilten (eigentlich ja nur: gespannten)  
Leben der 'Zwei' (der zwei Hälften, die nie am gleichen Ort zur gleichen  
Zeit da zu sein scheinen) verstärkt auf das Eine, welches beide Hälften  
immer in sich umfängt, fokussieren zu können. Ich nenne es mal:  
die \*EINS. Auf diese Weise können wir zunehmend zu uns Selbst - aus  
ur'teil'sfreier Wahrnehmung  
zur Herrschaft und Leichtigkeit im Spiel der halben Pole - gelangen.*

*Mit großer Freude über all die durch die Zeiten des kosmischen Ausatems  
überlieferten Methoden ist es jetzt, mit dem Beginn des Einatems,  
sicherlich an der Zeit, die geistige Fokussierung losgelöst von kulturellen,  
religiösen und spirituellen Kontexten praktizieren zu können.  
Hierzu sind die Aufnahmen dieser AFFIRMANTREN<sup>®</sup> ein Impuls.*

*a) Vorerst mal kontemplativ:*

*Anhören + mitsingen/mitflüstern/mitsummen +  
die äußeren Sensationen für eine Weile fahren lassen +  
sich zunehmend auf den Inhalt des AFFIRMANTRAS<sup>®</sup> fokussieren +  
immer mehr selbstlaufend mit dem AFFIRMANTRA<sup>®</sup> mitgehen  
und gleichlaufend Beobachter/in werden + entspannt, gelassen und weit  
zunehmend das \*EINS-Sein wahrnehmen können.*

## b) Danach in den Alltag mitgenommen:

- Mit (oder auch mal ohne) die Audio-Aufnahme:

- Bei der Küchen-, Haus-, Garten-, ...-arbeit;
- in einer Gruppe oder als Paar für eine kurze Auszeit (am Tag, beim meeting, im Gespräch, ... )
- für Meditationserfahrene beim Rückzug; zum Beispiel mit einer Gebetskette (Mala, Rosenkranz, PowerArmband ...), wobei jeder (Teil-)Satz einem Kettenglied entspricht.

Also z.B.: Eine Perle: „Ich lasse los“- Nächste Perle: „Es darf fließen, wohin es will“-  
Weitere Perle: „Ich lasse los“ usw..

- Wie nach dem Mitsingen beim Nachlauschen sehr eindrückliche Erlebnisse möglichen sind, so kann auch therapeutisch-meditativ gearbeitet werden, indem man nach mehrfachem locker-konzentriertem Wiederholen des AFFIRMANTRAS<sup>🕉️</sup> still wird und sich auf innere Bilder konzentriert: Gibt es persönliche Bezüge? Wehrt sich etwas in mir? Kommen mit eventuellen Bildern unbekannte Gefühle ins Bewusstsein? Was machen Atem und Herzschlag? Kann ich dem Inhalt des AFFIRMANTRAS<sup>🕉️</sup> mehr Raum geben und die Widerstände/Bilder/Gefühle abatmen, lösen, ziehen lassen? Beginne ich, mich bedingungslos wohl zu fühlen, weil ich die \*EINS zunehmend wahrnehme ...? Stellt sich ein Gefühl von Weite ein? (Grenzen sind Trennungen, die zum Beispiel mich vom Rest der Welt unterscheiden, scheiden, als 'zwei' verschiedenes erscheinen lassen.)

Wir können gewiss sein, dass diese altehrwürdigen, tradierten Methoden ihre positiven Wirkungen entfalten werden. Gehen wir damit eigenständig, vertrauensvoll und kreativ um!

- Innerlich:

- beim Essen und Trinken,
- auf der Arbeit,
- unterwegs, beim Einkaufen, beim Gehen, beim Wandern, beim Sport ...;
  
- und nach etwas Übung und damit sich einstellender Vertiefung: in schwierigen emotionalen Lagen und in Stress- und Konfliktsituationen: Sind wir in der Lage, ein gerade passendes oder präsenes AFFIRMANTRA<sup>®</sup> innerlich aufzurufen, wird die schwierige Situation garantiert anders und besser verlaufen, als wenn wir sie in gewohnten Verhaltensformen 'abrollen lassen'.

*In herzlicher Verbundenheit; Horalu*

*Der Begriff \*EINS steht hier besonders für die INNERE STILLE, aus der einerseits jeglicher Klang, andererseits jegliches Wort fortwährend als 'erste Polarisierung' (wörtlich: 'Urteilung') entströmt und die beim Zuhören in den Gesangspausen und besonders gut beim Nachlauschen am Ende des AFFIRMANTRAS<sup>®</sup> zu erleben ist.*

*Mit der \*EINS ist also das stetige Innere gemeint, welches sofort in dem Maße stärker wahrzunehmen ist, wie wir Polarisierungen/ Spannungen fallen lassen können.*

*Die \*EINS ist mein gewählter Begriff unter so vielen Namen,*

*(wie: „ich selbst“, „das (hohe) Selbst“, „Ich Bin“,  
„der senkrechte Strahl“, „Gott“, „die göttliche Quelle“,  
„Urmutter“, „Alles was ist“, „das Alldurchdringende“,  
„der Geist“, „die Wahrheit“, „das Herz“,  
„die Liebe“, „das innere Licht“, „das Nichts“/„die Leere“,  
„die Ewigkeit“, „der heilige Augenblick“, ... , oder schlicht  
„Weite und Geborgenheit in mir“ ...),*

*die alle für mich verschiedene Aspekte des Gleichen bezeichnen.*

*Meine Wahl fällt deshalb auf die \*EINS, da sie den Aspekt hat, dass aus ihr  
die Zwei (Polarität) folgt – und in der Kombination beider die Drei  
(Trinität) entsteht, und so fort. Damit zeigt dieser Aspekt die Struktur  
und den Vorgang der evolutiven Schöpfung auf: von der Einheit in die  
unüberschaubare Vielfalt – von der punktuellen Quelle zur breiten  
Mündung ... – und wieder zurück.*

*Die Folge des verstärkten und immer häufigeren Fokuswechsels  
von der Polarität weg - hin zu der \*EINS -  
wird bald auf allen sieben Seinsebenen erfahrbar sein können – in etwa als:*

**Kräftigung** durch Gesundung des physischen Körpers  
**Lebensfreude** durch emotionale Gelassenheit  
**Selbstverwirklichung** durch Selbstvertrauen  
**Frieden** durch Mitgefühl  
**Freiheit** durch verfeinerte Kommunikation  
**Erkenntnisse** durch verlässliche Intuition  
**Einssein** durch gute Angebundenheit

*Dies wird besonders wirkungsvoll, wenn die Melodie und die Aussage eines AFFIRMANTRAS<sup>®</sup> im Alltag allmählich – wie ein 'Ohrwurm' – beginnen, uns ständig innerlich zu begleiten. Dafür sollen die QdK-Tageskarten eine weitere Unterstützung sein.*

*Lesen wir diese Worte wie einen Beipackzettel, so stünde an dieser Stelle ein Hinweis auf eine mögliche homöopathische Erstverschlimmerung: „Mit der positiven Wirkung der AFFIRMANTREN<sup>®</sup> einhergehend werden eventuell zuvor innere Blockaden, Widerstände und Ängste schmelzen – möglicherweise nicht immer 'sang- und klanglos'.“*

*Wunderbare Erfahrungen; Horalu*

---

## Die QdK-Tageskarten

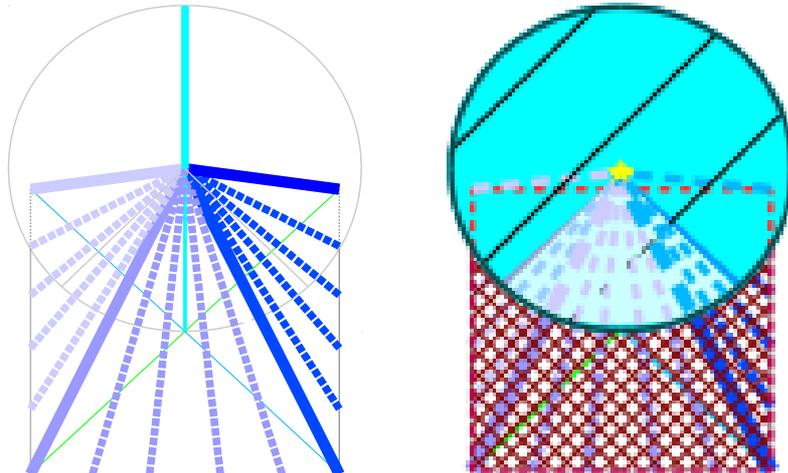
Die Karten können zweierlei Funktionen haben:

- Zu den sieben AFFIRMANTRAS<sup>®</sup> gibt es jeweils eine Karte, auf der der Text uns - wenn man möchte, den ganzen Tag lang - anschaut und uns erinnert: „Sag mich, summ mich, sing mich!“ Vielleicht eine kleine Hilfe, wenn wir gewillt sind, positive Verstärkungen in unseren Alltag einzubringen ...
- Die Farben der Karten sind den sieben Regenbogen- und Tschakrafarben entsprechend gewählt. Ihre ungewöhnliche Form ergab sich aus der graphischen Darstellung der 'Quadratur des Kreises', scheinbar einer alten mathematischen Knobelfrage: Welche Abmessungen haben ein Kreis und ein Quadrat, die gleichgroße Flächen haben? Die Lösung, die weit mehr als diese Knobelei umfasst (das Quadrat stellt die dreidimensionale Welt dar, der Kreis höhere Dimensionen), lieferte schon vor uralten Zeiten die große Pyramide von Giseh. Dieses Gebäude war - nach der Aufgabe seiner aktiv-energetischen Funktionen - u.a. Einweihungsort in höhere Dimensionen für Sokrates und Platon, Jesus und einige seiner Begleiter, und eben Pythagoras, der das mathematische Rätsel danach über seine Zahl Pi ( $\pi$ ) leicht löste ... und dürfte heute noch geheimer Sitzungsort so mancher Räte



sein, die dem Leben auf der Erde seine heilende Richtung weisen wollen. Vielleicht bringt diese graphische Karten-Darstellung davon ein bisschen in unsere Räume.

Die Grundfläche der Pyramide ist das Quadrat, ihre Spitze der Mittelpunkt des virtuellen Kreises, der senkrecht auf dem Boden der Pyramide steht und den genau gleichen Flächeninhalt, wie das Bodenquadrat der Pyramide, hat:



Leonardo da Vinci zeigt – etwa zweitausend Jahre später – , dass die Lösung der QdK auch im goldenen Schnitt des menschlichen Körpers liegt. Diese Zeichnung ist heutzutage zum Beispiel auf der Rückseite des italienischen 1€-Stückes zu sehen:

