

# Wie wollen wir leben?

© Martin Rubeau

## Im HIMMEL auf Erden

Grundhaltung: JA

Leben im JETZT

Annehmen und einverstanden sein

Integrierend – „sowohl als auch“

Das Leben ist FÜR mich

Gefühl der Verbundenheit  
mit sich selbst und anderen

Verletzlich,  
empfindsam sein

Liebe

Einzigartigkeit sehen, ohne zu vergleichen

Alles ist möglich

Sich dem Fluss des Lebens hingeben  
und sich tragen lassen

Ausdehnung – Erweiterung – Entspannung

Einsicht in das Gesetz  
der ständigen Veränderung

Tatsachen

Das Leben ist leicht  
und voller Freude

Ich bin NICHT meine Gedanken  
und Gefühle – ich bin Bewusstsein

Ich fühle mich verantwortlich – für mein  
Leben und letztlich für das Universum

Durchlässig und risikobereit

Fließendes Denken und Fühlen

Erfahrung

## In der HÖLLE auf Erden

Grundhaltung: NEIN

Leben in Vergangenheit und Zukunft

Dagegen sein

Trennend – „entweder oder“

Das Leben ist GEGEN mich

Gefühl der Unverbundenheit,  
des Getrenntseins

Mich möglichst unverletzlich,  
unangreifbar machen

Angst

Vergleichen, Bewerten, Be- und Verurteilen

Möglich ist, was eben möglich ist

Zwang, das Leben unter Kontrolle  
halten zu wollen

Enge – Kontraktion – Anspannung

Festhalten an der Illusion  
von Beständigkeit und Verlässlichkeit

Probleme

Das Leben ist anstrengend  
und voller Schwierigkeiten

Ich bin voll mit meinen Gedanken und  
Gefühlen identifiziert und ihnen ausgeliefert

Ich fühle mich als das Opfer  
der Umstände

(Über)vorsichtig, fest und gestaut

Zwanghaftes, starres Denken

Illusion