

Om Namah Shivaya - der innere Lehrer

- Der innere Lehrer enthüllt sich durch Selbst Akzeptanz
- Selbstakzeptanz heisst Wahrhaftigkeit
- Sei wer du bist



Om Namah Shivaya - der innere Lehrer

- Umarme das Unperfekte und Limitierte in der Gesamtheit,
- Heile und integriere deine Gebrochenheit,
Wunden, Ängste und Einzigartigkeit,
respektiere deinen Weg
- Suche Hilfe wenn nötig
- Kultiviere Selbsterforschung
- lass Perfektion, Selbstverachtung, Wertlosigkeit und
Ablehnung los
- finde deine Schönheit



Om Namah Shivaya - der innere Lehrer

- Das Leben ist ein Abenteuer ohne Garantie
das Unbekannte ist immer grösser als das Bekannte
- Unsicherheit und Nichtwissen zulassen befreit
- Das ist es!
Erleuchtung, Transzendenz, Nirvana sind immer hier
in dieser Erfahrung und diesem Moment
- Es gibt keinen Moment – alles fließt
- Kontempliere über Endlichkeit und Sterblichkeit
- Verbinde dich mit der Natur



Om Namah Shivaya - der innere Lehrer

- Alles ist verbunden –
was du denkst, tust und lebst beeinflusst das Ganze

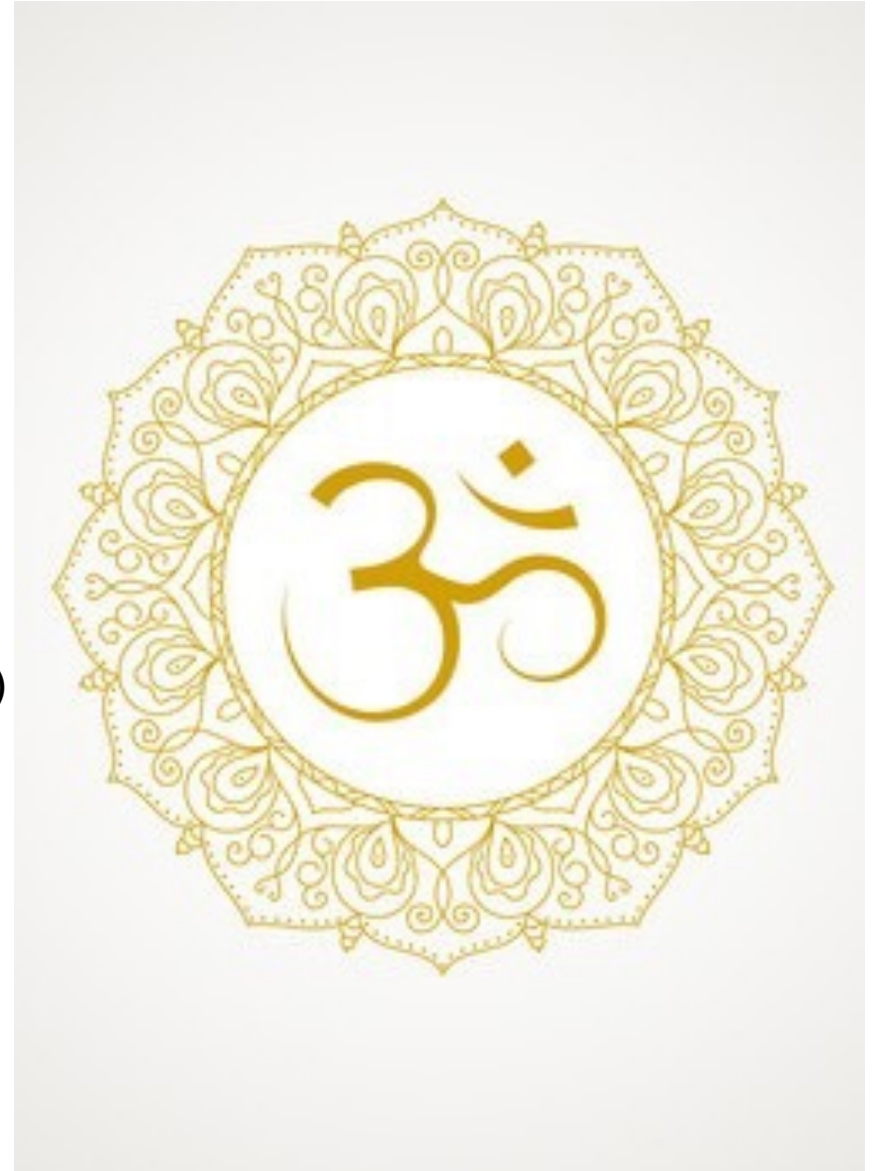
- Alles ist Beziehung – gehe in Beziehung – Beziehung heilt
- Yoga heist, Du und die Welt sind eins, sehe dich in der Welt,
Öffne dich für Alles – Sage ja und das richtige nein folgt
- Das Leben und du sind eins, Staune darüber, Umarme alles,
Yoga heisst Intimität mit dem Leben
- Yoga ist das vollständige partizipieren im Moment in der Welt
- Die Erde braucht dich, helfe nicht, diene dem Grösseren durch
Wahrhaftigkeit, Klarheit, Vergebung, Mitgefühl, Hingabe und Liebe



Om Namah Shivaya - der innere Lehrer

- Glaube kann helfen, reicht aber nicht aus –
finde deine tiefste Intention
- Versöhne dich mit den Eltern, Familie, Kultur, Gesellschaft, Welt
- Praktiziere um vollständig zu Leben, liebe das Leben (und den Tod)
- Schaffe ein unterstützendes Ökosystem
- Finde dein Geschenk, dein Talent, deine Wahrheit, deinen Geist
- Schenke es (dich) der Welt –Hingabe und Handeln sind eins

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu



Charlie Kaufman at BAFTA (gekürzt)

Danke sehr. Ich bin eigentlich sehr glücklich, hier zu sein; zumindest rede ich mir das ein. Ich habe noch nie eine Rede gehalten, deshalb habe ich mich entschieden, dies heute Abend zu tun. Ich wollte etwas tun, von dem ich nicht weiß, wie ich es tun soll, und Ihnen die Erfahrung bieten, jemandem beim Improvisieren zuzusehen, weil ich denke, dass Kunst das vielleicht bieten sollte. Eine Gelegenheit, unsere gemeinsame Menschlichkeit und Verwundbarkeit anzuerkennen.

Anstatt also hier oben zu sein und so zu tun, als wäre ich ein Experte in irgendetwas, oder mich auf eine Weise zu präsentieren, die das seltsame, ritualisierte Dozenten-Modell verstärkt, sage ich Ihnen nun von vornherein, dass ich nichts weiß.

Und wenn es eine Sache gibt, die mein Schreiben auszeichnet, dann, dass ich immer von dieser Erkenntnis ausgehe und alles tue, um mich während des Prozesses immer wieder daran zu erinnern. Ich denke, wir versuchen, Experten zu sein, weil wir Angst haben; wir wollen uns nicht dumm oder wertlos fühlen; wir wollen Macht, weil Macht eine großartige Tarnung ist.

„Wir reden nicht, wir knüppeln uns gegenseitig mit Fakten und Theorien, die wir oberflächlich zusammengetragen haben beim Lesen von Zeitungen, Zeitschriften und Artikeln“

Das wurde tatsächlich 1945 von Henry Miller geschrieben und ich denke, es ist zeitgemäß. Ich denke, was es aussagt, ist, dass die Welt seit langem auf ihrem gegenwärtigen Kurs ist. Menschen auf der ganzen Welt verbringen jede Woche unzählige Stunden ihres Lebens mit Unterhaltung in Form von Filmen, Fernsehsendungen, Zeitungen, YouTube-Videos und dem Internet. Und es ist lächerlich zu glauben, dass dieses Zeug unser Gehirn nicht verändert.

Es ist auch ebenso lächerlich zu glauben, dass diese Massenablenkung und -manipulation zumindest für die Verantwortlichen nicht bequem ist. Die Menschen hungern. Sie wissen es vielleicht nicht, weil sie mit massenproduziertem Müll gefüttert werden. Die Verpackung ist bunt und laut, aber sie wird in denselben Fabriken hergestellt, die Pop Tarts und iPads herstellen, von Leuten, die herumsitzen und denken: „Was können wir tun, damit die Leute mehr davon kaufen?“

Und sie sind sehr gut in ihrem Job. Aber das ist es, was Sie bekommen, denn das ist es, was sie machen. Sie verkaufen dir etwas. Und die Welt ist jetzt darauf aufgebaut. Politik und Regierung sind darauf aufgebaut, Unternehmen sind darauf aufgebaut. Darauf bauen zwischenmenschliche Beziehungen auf.

Und wir verhungern, wir alle, und wir bringen uns gegenseitig um, und wir hassen uns, und wir nennen uns gegenseitig Lügner und Bösewichte, weil das alles zu Marketing geworden ist, und wir wollen gewinnen, weil wir einsam und leer sind und verängstigt, und wir werden dazu gebracht zu glauben, dass ein Sieg all das ändern wird. Aber es gibt kein Gewinnen.

Was kann getan werden?

Sag, wer Du bist, sag es wirklich, wahrhaftig, im Leben und in der Arbeit.

Sage es jemandem da draußen, der verloren ist, jemandem, der noch nicht geboren ist, jemandem, der 500 Jahre lang nicht geboren wird.

Das Schreiben wird eine Aufzeichnung deiner Zeit sein. Es kann nicht anders sein.

Aber was noch wichtiger ist: Wenn du ehrlich bist, wer du bist, hilfst du dieser Person, in ihrer Welt weniger einsam zu sein, weil diese Person sich in dir wiedererkennt und das gibt ihr Hoffnung.

Geben Sie das der Welt, anstatt der Welt etwas zu verkaufen. Lassen Sie sich nicht zu dem Glauben verleiten, dass die Welt so funktionieren muss, wie die Dinge sind, und dass Verkaufen letztendlich das ist, was jeder tun muss. Versuche es nicht zu tun.

Dies ist von E. E. Cummings:

„Nur du selbst zu sein in einer Welt, die Tag und Nacht ihr Bestes gibt, um dich zu allen anderen zu machen, bedeutet, den härtesten Kampf zu führen, den ein Mensch führen kann, höre niemals auf zu kämpfen.
Die Welt braucht dich.“

Es ist nicht erforderlich, dass du vor einer Party ein Buch darüber liest, wie man auf Partys schlau erscheint – diese Bücher existieren und sie sind verlockend – aber widerstehe in diese Falle zu tappen.

Die Welt braucht dich auf der Party, indem du echte Gespräche beginnst, „Ich weiß nicht“ sagst und freundlich bist.“

Charlie Kaufman at BAFTA (original)

Thank you very much. I'm actually really happy to be here; at least that's what I'm telling myself. I've never delivered a speech before, which is why I decided to do this tonight. I wanted to do something that I don't know how to do, and offer you the experience of watching someone fumble, because I think maybe that's what art should offer. An opportunity to recognise our common humanity and vulnerability.

So rather than being up here pretending I'm an expert in anything, or presenting myself in a way that will reinforce the odd, ritualised lecturer-lecturee model, I'm just telling you off the bat that I don't know anything. And if there's one thing that characterises my writing it's that I always start from that realisation and I do what I can to keep reminding myself of that during the process. I think we try to be experts because we're scared; we don't want to feel foolish or worthless; we want power because power is a great disguise.

Here's a recent quote that I found:

'We do not talk, we bludgeon one another with facts and theories gleaned from cursory readings of newspapers, magazines and digests.'

That was actually written in 1945 by Henry Miller and I think it's timely. I think what it says is that the world has been on its present course for a long time. People all over the world spend countless hours of their lives every week being fed entertainment in the form of movies, TV shows, newspapers, YouTube videos and the internet. And it's ludicrous to believe that this stuff doesn't alter our brains.

It's also equally ludicrous to believe that – at the very least – this mass distraction and manipulation is not convenient for the people who are in charge. People are starving. They may not know it because they're being fed mass produced garbage. The packaging is colourful and loud, but it's produced in the same factories that make Pop Tarts and iPads, by people sitting around thinking, 'What can we do to get people to buy more of these?'

And they're very good at their jobs. But that's what it is you're getting, because that's what they're making. They're selling you something. And the world is built on this now. Politics and government are built on this, corporations are built on this. Interpersonal relationships are built on this.

And we're starving, all of us, and we're killing each other, and we're hating each other, and we're calling each other liars and evil because it's all become marketing and we want to win because we're lonely and empty and scared and we're led to believe winning will change all that. But there is no winning.

What can be done?

Say who you are, really say it in your life and in your work.

Tell someone out there who is lost, someone not yet born, someone who won't be born for 500 years.

Your writing will be a record of your time. It can't help but be that.

But more importantly, if you're honest about who you are, you'll help that person be less lonely in their world because that person will recognise him or herself in you and that will give them hope. It's done so for me and I have to keep rediscovering it.

It has profound importance in my life.

Give that to the world, rather than selling something to the world. Don't allow yourself to be tricked into thinking that the way things are is the way the world must work and that in the end selling is what everyone must do. Try not to.

This is from E. E. Cummings:

‘To be nobody but yourself in a world which is doing its best night and day to make you everybody else means to fight the hardest battle which any human being can fight, and never stop fighting.’
The world needs you. It doesn’t need you at a party having read a book about how to appear smart at parties – these books exist, and they’re tempting – but resist falling into that trap. The world needs you at the party starting real conversations, saying, ‘I don’t know,’ and being kind.

<https://www.bafta.org/media-centre/transcripts/screenwriters-lecture-charlie-kaufman>