

DER GRALSHÜTER

INITIATION IN DEIN WAHRHAFTIGES SELBST

LEKTION | 7

DER NARRENPROZESS

DER NARRENPROZESS

Die archetypische Kraft des Narren ist der ekstatische Drang des Loslassens aller Dissonanz und Kontraktion. Er ist der Übergang zu unserer Erlaubnis, das uns unser wahres Wesen und unsere Lebensfreude voll übernehmen dürfen.

Der Narr überschreitet die Schwelle. Durch seine Leichtigkeit und Lebensfreude lässt er sich nicht von unserem ernsten, strengen Schwellenhüter aufhalten. Im Gegenteil, dessen Anstrengungen bringen den Narren nur noch mehr zum lachen und katapultieren ihn damit noch weiter über die Schwelle hinaus.

Die Wirkung des Narren ist eruptiv-dynamisierend. Wenn wir in den Zustand des Narren gelangen, kommen wir in eine höhere Bewusstseinsstufe und vorher Unsinniges offenbart seinen tieferen Sinn.

Durch ihn bekommen wir Zugang zum All-Eins-Sein, zu unserem Herzerwachen, er befreit uns von den Fesseln und Regeln unseres trennenden Verstandes.

Dadurch fällt unsere Urangst von uns ab und wir treten ein, in die göttliche Ebene von purer Lebensfreude und allumfassender Liebe.

Unser ganzes System kann dabei entspannen, loslassen und heilen und im wahrhaftigen Zustand von Vertrauen, Unschuld und Heilsein nach Hause finden.

Parzival war, obwohl er in einem Narrenkostüm ausgeritten ist, um Ritter zu werden, obwohl er der naivste und närrischste aller Ritter war - der von einem Fettnäpfchen ins nächste gestolpert ist - der einzige der Ritter der Tafelrunde, der den Mut hatte, dem König die Wahrheit zu sagen und der Einzige, der in der Lage war, den heiligen Gral zu finden und selbst zum Gralkönig und dessen Hüter zu werden.

Um selbst zum Gralshüter zu werden, müssen wir bereit sein, uns zum Narren zu machen. Dass uns ein Fehler nach dem anderen passiert, dass wir uns dabei lächerlich machen, das wir das Korsett unseres engen Selbstbildes, unserer Identität ablegen und bereit sind, all unser Leid zu durchfühlen und in unser Herz zu nehmen. Unser Herz, unsere Liebe, unsere Wahrhaftigkeit, das ist unser heiliger Gral und dafür lohnt es sich immer, uns zum Narren zu machen.

Das ist die große Prüfung, um unser wahrhaftes Selbst, unsere wahre Größe und unser Mitfühlen freizuschalten.

Der Narrenprozess bringt eine dissonante Frequenz zwischen unserer Identität und unserem wahren Selbst zum Ausdruck.

Eine dissonante Frequenz ist immer eine Zurückhaltung, etwas, wovor wir Angst haben und kann einen Impuls aus den 4 Ebenen: „Körperlich – Emotional – Energetisch – Interpersonell“ betreffen oder auf der mentalen Ebene in Form einer Stimme, eines Anteils, den wir uns entweder gar nicht, oder nur zum Teil erlauben, wo wir inneren Widerstand spüren, worüber wir Scham empfinden oder ein Tabu kreiert haben.

Im Narrenprozess gehen wir spielerisch-ernst in den maximalen Ausdruck dieser Ebene, dieser Stimme / dieses Anteils.

Wir verlassen dabei das Verhalten unserer normalen, zurückgehaltenen Identität und nutzen dabei unseren ganzen Körper, unsere gesamte Gesichtsmimik, unsere Stimme, Rhythmus, Gestik, ohne uns zurückzuhalten. Anstatt unsere normale Sprache zu benutzen, ist es besser, Laute kommen zu lassen oder in Fantasiensprache zu sprechen, um die Unmittelbarkeit unserer gefühlten Wahrheit zum Ausdruck zu bringen.

Die Unmittelbarkeit ist beim Narrenprozess der ausschlaggebende Faktor und stellt den größten Unterschied zum klassischen, wahrhaftigen Mitteilen dar. Wo wir im WM immer aus der Beobachterposition über die Stimmen, Anteile, etc. sprechen, geben wir diesen im Narrenprozess einen unmittelbaren Ausdruck. Jeder innere Widerstand, jede aufkommende, kritische Stimme wird sofort und unmittelbar in den Ausdruck mit aufgenommen. Dieser Ausdruck ist immer stark karikierend, verulkend, auf die Schippe nehmend. Im Narrenprozess nehmen wir uns selbst nicht ernst, daraus entsteht aber paradoxerweise ein absolut wahrhaftiger und ernsthaft wohlthuender, entladender Heilungsmoment, welcher oft mit ekstatisch-seligler Lebensfreude einhergeht. Im Narrenprozess begegnen wir unserer mentalen, dissonanten Ebene mit unserer bewusst-fühlenden, energetischen Ebene.

Diese Form des Wahrhaftigen Mitteilens ist fortgeschritten und bedarf des klassischen Mitteilens als Vorstufe, um unseren bewussten Beobachter, unseren Lichtkrieger zuerst zu erwecken und zu integrieren.

PRAKTISCHE UMSETZUNG

Beginne mit dem Satz „Ich möchte mich mitteilen, darf ich eure Aufmerksamkeit haben?“
Dann komm über die Augen in die Präsenz mit dem Kreis. Die Satzstruktur des Narrenprozesses lautet:
Ich setze die Intention die Angst / die Zurückhaltung / die Dissonanz ... zum Ausdruck zu bringen

[BEISPIEL: „Ich setze die Intention, die Angst von anderen für falsch gehalten zu werden, zum Ausdruck zu bringen.“]

Ab diesem Zeitpunkt seid ihr über die Schwelle des logisch-normalen Verstandes in den paradox-lustig-überzeichnenden Raum des Narren getreten. Ab hier nutzt ihr nicht mehr euren normalen Verstand und seine normale Sprache, sondern alles steht im Zeichen des Narren. Lasst euch von eurem paradoxen Improvisationstalent und euren Gefühlen überraschen! Hier weiß man nie, was als nächstes passiert, folgt dem Fluss.

Gebt dem Narrenprozess einen klaren Zeitrahmen von ca. 3 Minuten. Hier ist es wichtig, dass der zuhörende Partner in seiner Rolle als Raumhalter und Zeitwächter ganz präsent bleibt und nicht mit in die Rolle des Narren rutscht, Aktive Resonanz ist natürlich willkommen und damit auch ein Mitlachen, wechselt nur nicht die Rolle.

Falls der „Narr“ etwas länger braucht ist es meist gut, ihm die Zeit zu gewähren, andererseits kann es auch kürzer dauern, dann müsst ihr es nicht künstlich in die Länge ziehen.

Gebt euer spiegelndes Feedback wie beim klassischen WM, was habt ihr in der Präsenz der Mitteilung gefühlt, was hat euch am meisten berührt, wo spürt ihr Wertschätzung? Jetzt ist noch Zeit für den „Narren“ seine Medizin zu teilen und danach auch von seinem Partner.

Atmet danach tief durch und tauscht die Rollen.

DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- 2-3 Videocalls zum Wahrhaftigen Mitteilen mit dem **Narrenprozess** mit eurem neuen Partner aus dem letzten Zoomcall.