**Vorwort der Autorin**

*Lebens-Kunst* ist die Kunst, in allen Lebenssituationen ein selbst-bestimmtes Leben zu führen. Diese Kunst setzt voraus, dass wir die Welt und uns selbst als Ganzheit empfinden. Das ist nicht einfach in einer Welt, die für uns ist, wie sie ist, weil wir sie so sehen, wie wir glauben, dass sie ist. Die Welt ist für uns so, wie wir glauben, dass sie ist, weil uns der Verstand sagt, dass die Welt so ist, wie er sie sieht.

 Was der Verstand sieht ist eine Welt, zerrissen in zahllose Gegensätze, die nicht natürlich, sondern vom Verstand gemacht sind. Derartige künstliche Gegensätze benötigt der Verstand, um täglich sich selbst und der Welt beweisen zu können, dass nur er recht hat, was voraussetzt, dass alle anderen unrecht haben. Dieses „Polarisierungs-Spiel des Verstandes“ (Ron Smothermon) ist inzwischen so weit gediehen, dass es droht ganze Völker, ja das Leben selbst, zu verschlingen. Aber zu unserem Glück spielt der Verstand mit uns – und wir mit allen anderen – nicht nur das Polarisierungsspiel. Er kann sich auch Dinge vorstellen, und er hat die Fähigkeit zur *Selbsterinnerung*.

 Diese Fähigkeit des Verstandes bildete „das „heilende Potential der geheiligten Technologien aller großen Religionen“. Um die in der menschlichen Psyche a priori angelegte Fähigkeit des Verstandes zur Intuition („direkt Anschauung) wiederzubeleben, müssen wir die „hohe Mauer“ überwinden, die der polarisierende Verstand im Verlaufe vieler Jahrhunderte zwischen dem Geheiligten und dem Psychotherapeutischen errichtete. Dazu benötigen wir beides, die Wissenschaft und die Mystik, für die Körper, Geist und Seele nicht voneinander geschieden sind, sondern verschiedene Manifestationen ein und derselben „psycho-physischen Quelle“, aus der neben Mythen und Träumen auch jener Geisteszustand gespeist wird, den wir Bewusstsein nennen.

 Im ersten Kapitel: *Körper, Geist und Seele*, erkunden wir unsere Ausgangslage. Weshalb sehen wir die Welt heute so, wie wir sie sehen? Wie funktioniert das Polarisierungsspiel des Verstandes und was bewirkt es? Wie hängen Körper, Gefühle und Verstand zusammen, und was motiviert uns in Konfliktsituationen und Lebenskrisen?

 Im zweiten Kapitel: *Wie werde ich ein Lebens-Künstler?*, besinnen wir uns auf unseren Seelenzwilling, der unerkannt in unserem Selbst wohnt, und beleben die uralte Liebeskunst, ihn oder sie von einem potentiellen Feind in einen mächtigen Freund umzuwandeln.

 Im dritten Kapitel: *Meisterschaft der Lebens-Kunst*, zeigen wir auf, dass Erleuchtung auf der Ebene der Welt möglich wird, sobald der Verstand beginnt anstatt in Polaritäten in Funktionen von Ganzheiten zu denken. Das kommt einem Bewusstseinswandel gleich, den wir benötigen, um in einer sich radikal verändernden Welt zu bestehen.[[1]](#footnote-2)

 Obwohl jedem Kapitel ein theoretischer Einführungsteil vorangeht, ist dieses Buch in erster Linie der Praktik gewidmet, denn ohne Praktizierung dessen was bereits im Verlauf vieler Jahrhunderte an Erkenntnissen gewonnen wurde, ist ein nachhaltiger Bewusstseinswandel unmöglich. Dazu bedarf es nicht einmal Geld. Nur Geduld mit uns selbst und den *wirklich* freien Willen, unser Leben selbstschöpferisch zu gestalten.

 Mit zahlreichen, leicht in das Alltagsleben zu integrierenden Anregungen und Übungen zur Selbst-Beobachtung und Entwicklung der Intuition.

**Lassen wir uns nicht dirigieren!**

**Seien wir unser eigener Dirigent.**

1. Zu den Ursachen unserer„Krisenzeit“aus der Sicht von Mystik und Wissenschaft vergleiche Christa Zettel: *Gott würfelt nicht (Die Möglichkeit unseres Unterganges ist die Möglichkeit unserer Neugeburt*). Wien 2016 [↑](#footnote-ref-2)