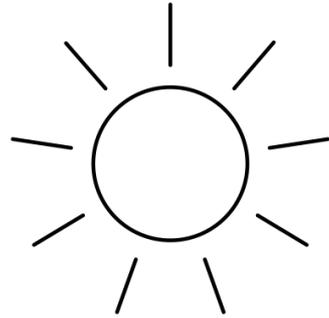
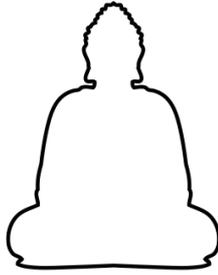


A photograph of a monk in a red robe standing in a hallway, looking away from the camera towards a bright light source at the end of the hallway. The light creates a strong silhouette effect and illuminates the scene with a warm, golden glow. The monk is positioned on the left side of the frame, and the hallway leads towards the right. The light source is positioned high up on the right wall, creating a lens flare effect.

Kurze Texte zur  
Inspiration, Erinnerung und zum  
**Glücklichsein**

Gero N. Harms



## Inhalt

Einleitung.....	6
Glück .....	10
Loslassen.....	13
Loslassen II.....	14
Sehen.....	16
Klarheit.....	18
Erkenntnis .....	21
Annehmen.....	23
Zufriedenheit .....	26
Achtsamkeit .....	29
Achtsamkeit II .....	30
Achtsamkeit und der Genuss des Seins .....	32
Die innere Grundhaltung .....	35
Die Art des Praktizierens (auf der Matte und im Leben).....	36
Was heißt im Alltag praktizieren.....	38
Körper-Geist-Atem-Komplex .....	41
Innere Bilder zum Praktizieren .....	44
Heiter oder wolkig .....	49
Erwachsene Kinder .....	51
Ärger und Co. (Ursachen) .....	53
Ärger und Co. (Lösungen).....	56
Umgang mit Emotionen und Gedanken (zwei innere Bilder).....	61

Ein Geschenk.....	64
Ein Geschenk II .....	65
Dankbarkeit.....	68
Erwartungen und Bewertungen .....	71
Atmen und Spüren .....	74
Ein Zug.....	77
Was ist Sadhana.....	79
Alles ist Energie.....	82
Die Kraft der kleinen Übungen .....	84
Ja aber, ... (Im Moment ist alles gut) .....	88
Raupe oder Schmetterling.....	91
Raupe oder Schmetterling II.....	94
Nach Hause .....	96
Wenn wir wirklich gehen .....	98
... und bitte nicht vergessen.....	101
Zwei Ebenen .....	103
Liebe und Fülle .....	106
Werden oder sein.....	109
Freiheit, Frieden, Liebe und Wonne.....	112
Ein Schriftwechsel, Oktober - Januar.....	115
Danksagung.....	137
Über den Autor .....	138
Weitere Angebote .....	139

Alles, was wir uns aus tiefem Herzen wünschen, ist längst in uns erhalten.

## Einleitung

Diese auf den nächsten Seiten folgenden Texte sind eine Form der Darstellung uralter Weisheit, welche bereits unter anderem auch schon in vielen buddhistischen und yogischen Schriften erläutert wurde.

Ebenso sind diese dargelegten Erkenntnisse bereits von vielen Menschen so erfahren worden.

Es ist ein Wissen, das weder von mir erdacht noch erfunden wurde, sondern einfach die nach einzelnen Begriffen zusammengestellte Essenz aus besagten Schriften und der gesammelten Erfahrung von vielen praktizierenden Menschen auf dem Weg zu sich selbst und zum Glücklichsein. Denn Glücklichsein ist keine Emotion, es ist ein Zustand des Seins. Es ist unser natürlicher Zustand.

Die Texte stammen teilweise aus Vorträgen, Workshops, Ausbildungen, die ich geleitet habe, oder sind aus meiner Praxis heraus entstanden und wollten durch mich geschrieben werden. Wenn daher vielleicht einzelne Aspekte nicht berücksichtigt wurden oder nicht genügend gewürdigt wurden, bitte ich dies mir nachzusehen.

Es könnte natürlich über alle Begriffe und Aspekte unseres Lebens noch viel mehr geschrieben werden, nur würde dies den Rahmen sprengen und so habe ich mich auf diese Texte in dieser Form für diese Publikation entschieden. Das heißt nicht, dass nicht Erwähntes nicht relevant ist oder dies die einzige Wahrheit ist. Diese Texte sollen einfach eine, wenn auch möglichst offene, Sichtweise von vielen verschiedenen Möglichkeiten für ein erfülltes Leben auf eine klare und direkte Art aufzeigen.

Da die Texte ursprünglich unterschiedliche Menschen und Gruppen in unterschiedlichen Situationen angesprochen haben, springt mitunter die Form der Ansprache von Text zu Text. Um die ursprüngliche Energie der einzelnen Texte beizubehalten, habe ich dieses jedoch gern in Kauf genommen. Es handelt sich eben nicht um theoretische Abhandlungen, sondern um Vorträge und Texte, die von meinen Teilnehmern/-innen sehr positiv aufgenommen wurden und ihnen eine praktische Hilfe waren und auch noch sind.

Die Texte sind extra kurz und pragmatisch gehalten, um das Gelesene möglichst auch gleich erfahren und umsetzen zu können. Sie sind jedoch primär keine konkrete Anleitung von Übungen, sondern stellen eher eine Ergänzung zur und eine Motivation für die eigene Praxis dar.

Es gibt jedoch immer wieder kurze Hinweise, wie wir unabhängig von unseren Vorerfahrungen, Lebensansichten oder individuellen Wegen die Inhalte der Texte leben können, sodass auch jemand ohne bisherige eigene Praxis das Gelesene umsetzen und erfolgreich für ein glücklicheres Leben in den Alltag integrieren kann.

Wer diesen Weg intensiver gehen und dies gern auf die von mir dargelegte Art und Weise machen möchte, sei hier kurz auf die ganz am Ende der Schrift aufgeführten Möglichkeiten verwiesen.

Wir bieten unsere Publikationen und einzelne unserer Onlinekurse bewusst auf Spendenbasis an, sodass jede/r sie sich leisten und einen fairen Betrag bezahlen kann. Insofern würden wir uns freuen, wenn Du so viel spendest, wie Dir unsere Schriften und Kurse sowie unser Projekt an sich wert sind, um so unsere Arbeit zu unterstützen.

[Link zur Spendenseite](#)

Mögen wir alle auf diesem und anderen Wegen unser eigenes Potential entdecken und glücklich sein.

Mögen in diesem Fall die hier vorliegenden Texte uns daran erinnern, dass wir in unserem höheren Selbst weit mehr sind als das, wie wir uns im Alltag oft erfahren. Mögen sie uns daran erinnern, dass wir in unserer ursprünglichen Natur frei, voll Frieden, Liebe und Wonne sind.

Mögen diese Texte eine Inspiration sein, um uns zu helfen, unsere wahre Natur nicht nur zu erkennen, sondern auch zu erfahren und in unserer eigenen natürlichen Fülle zu leben.

Glücklichsein ist kein Gefühl, sondern ein Zustand des Seins.

## Glück

Es gibt die Tendenz, Glück im Außen zu suchen. In Objekten. Und sie scheinen uns ja auch für einen Moment glücklich zu machen. Aber es hält nicht an, füllt uns nicht wirklich aus. Daher kann das Objekt nicht der wirkliche Grund für unser Glück sein. Es ist vielmehr so, dass die Idee, dass mich dieses oder jenes glücklich macht, sich für einen Moment auflöst, befriedigt ist, sodass dieser Moment die Wolkendecke meiner Wünsche und Ängste aufreißen lässt und die Sonne, die sowieso da ist, endlich durchscheinen kann. So kommt das zutage, was wir eigentlich in unserem Inneren schon längst sind: glücklich. Wie die Sonne immer scheint und nur durch Wolken verdeckt ist, so ist es mit unserer ursprünglichen Natur. Unser Selbst ist in sich klar, rein, voll Freude, Friede und Wonne. Lediglich verdeckt durch die Wolken unserer be- oder verurteilenden Gedanken, Wünsche und Ängste. Dies zu erkennen und das Haben- und Nicht-haben-Wollen loszulassen, lässt die Wolken sich auflösen und unsere innere Sonne scheinen.

### Beispiel

Wenn ein wunderschöner warmer und sonniger Tag aufkommt, genießen wir den eine Weile und dann wird früher oder später vermutlich der Gedanke entstehen, dass, wenn ich jetzt noch ein Eis (oder Ähnliches) hätte, dann wäre ich wirklich glücklich. Nun ist das Leben auch nett zu uns und schickt uns einen lieben Menschen vorbei, der uns unser Lieblingseis mitbringt ... und für einen Moment ist einfach nur Freude, Glück und Wonne da. So scheint es, dass es das Eis (in Verbindung mit dem sonnigen Tag) ist, das uns glücklich macht. Denn unsere Freude schwindet ja auch mit dem Eis und es kommt schon bald der Gedanke auf, sich vielleicht noch eins zu holen. Aber die Freude und das Glück bleiben nicht mit den nachgekauften Eiskugeln gleich, sondern es sinkt Kugel für Kugel und dafür beginnen irgendwann Bauchschmerzen. Ebenso sind wir

auch nicht glücklich, wenn dieser liebe Mensch uns mitten in der Nacht weckt und sagt: „Hier, dein Lieblingseis. Das macht dich doch immer so glücklich.“

Wenn wir uns verlieben, ist alles schön und wir sind vollkommen glücklich.

Die meisten haben jedoch vermutlich schon erfahren, dass dies leider nur von einer bestimmten Dauer ist und wir dann nicht mehr auf der Glückswolke schweben oder das Zusammensein mit der anderen Person uns sogar unglücklich macht.

Auch bei den Wünschen nach einem bestimmten Job, der Erlangung bestimmter Objekte, Erfolg in diesem oder jenem Kontext zu haben etc. erfüllt uns nur für eine bestimmte Zeit.

Es gab einmal einen erfolgreichen Fußballspieler, der eine Zeit lang nicht spielen konnte, aber sehr viel Geld verdient hat. Er sagte, dass es ihn damals glücklich gemacht hätte, als er sich ein teures Auto kaufte, welches er sich schon lange wünschte. Dies Glücksgefühl hielt aber nur ein paar Tage und dann stand es in der Garage.

So kann es also nicht das Eis, der/die Partner/-in, der Job, das Auto oder ein anderes Objekt unserer Wünsche sein, das die wirkliche Ursache für unser Glück ist.

Diese können uns auf Dauer nicht glücklich machen, da die Idee dahinter ja besagt, dass das Glück in diesen Objekten oder Personen liegt. Dies ist jedoch falsch. Denn das wahre Glück können wir nur in uns selbst finden. Es liegt in uns und scheint ganz natürlich durch uns hindurch, wenn wir für einen Moment keinen Wunsch haben oder uns von der Abhängigkeit von der Erfüllung unserer Wünsche lösen.

Wünsche loszulassen, bedeutet nicht willenlos,  
sondern innerlich frei zu sein.

Wenn wir loslassen, werden wir innerlich frei.  
Die innere Freiheit ist wie ein klarer, weiter und offener Himmel, durch den  
unsere innere Sonne in Form von Glücklichein hindurchscheinen kann.

## Loslassen

Das Loslassen ist essenziell. Dinge kommen und gehen. Alles verändert sich um uns herum, ist unbeständig. Das ist die Natur der Dinge. Es kann nur Neues kommen, wenn wir Altes gehen lassen. Wir können nur einatmen, wenn wir vorher ausgeatmet haben. Und viele atmen nicht richtig aus. Im Loslassen entsteht Entspannung. In der Entspannung entsteht Regeneration und Heilung, Klarheit und Kreativität, vor allem aber auch Lebensfreude und Glück. Wir können dies bei jeder Ausatmung erfahren.

In dem Moment, wo die Ausatmung ausklingt, ist sofort eine innere Ruhe, Frieden und ein wundervoll angenehmer Zustand des Seins erfahrbar. Eine zarte Reflexion unseres Selbst.

Wenn wir beim Ausatmen im Geiste loslassen, bedeutet dies, dass wir für diesen Moment unsere Wünsche und Ängste gehen lassen. Unsere festen Ansichten. Sie halten und blockieren uns. Wenn wir unsere Sinne z.B. auf die Atmung fokussieren, gibt es in dem Moment nichts anderes. Kein Haben- oder Nicht-haben-Wollen. Nur das Sein und Wahrnehmen. Ein Genuss des Seins kann entstehen.

Im Loslassen entsteht Fluss. Wir vergeuden nicht nur keine Kraft im Festklammern, sondern bekommen sogar neue Kraft über den Fluss des Atems und der Energie des Lebens. Darüber hinaus entsteht wie von selbst, wonach wir uns meist sehnen:

Klarheit, innerer Frieden und Wonne; der Geist, befreit von ich-muss-aber oder das-hat-so-zu-sein und das-wäre-noch-besser, wird still und ruht in sich, einzig im Moment und im reinen Sein verankert.

## Loslassen II

Meist wird davon gesprochen, unsere Wünsche und Ängste, das Haben-Wollen oder Nicht-haben-Wollen loszulassen. Ein Wunsch oder eine Angst ist aber zunächst einmal nichts Schlimmes. So können unsere Wünsche auch Ansporn sein, denn sie vermögen unserem Handeln eine Richtung zu geben und unsere Ängste können uns auch schützen. Daher ist mit Loslassen zum einen gemeint, dass wir uns von den Wünschen und Ängsten trennen, die uns in unserer Entwicklung nicht mehr hilfreich sind oder die uns vielleicht sogar behindern. Zum anderen ist mit Loslassen gemeint, dass wir unser Verhältnis zu unseren sogenannten „hilfreichen“ Wünschen und Ängsten, die uns bei unserer Entwicklung unterstützen, verändern. Es geht in diesem Kontext darum, unsere Abhängigkeit von der Erfüllung und unsere alleinige Ausrichtung auf die Umsetzung des Wunsches bzw. das Verhindern dessen, was mir Angst macht, loszulassen. Es gilt zu erkennen, dass wir uns dieses oder jenes wünschen können und es vermutlich schön wäre, wenn es eintreten würde, aber dass wir und unser Glück von dieser Erfüllung unabhängig sind. Das bringt uns zu einem tieferen Aspekt des Loslassens. Denn letztlich bedeutet Loslassen zu erkennen, dass wir zwar einiges für ein gewünschtes Ergebnis tun können und es auch wichtig ist, dies zu tun, aber dass letztlich das Ergebnis nicht in unserer Hand liegt. Wir haben keine Kontrolle über das, was geschehen wird. Wir können auf unsere Ernährung achten, uns bewegen und an die frische Luft gehen, aber ob wir krank werden oder nicht, liegt nicht wirklich in unserer Hand. Erst wenn wir dieses erkennen und umsetzen können, lassen wir wirklich los. Dann sind wir frei von der Abhängigkeit, dass dieses oder jenes geschehen muss, dann können wir uns und unser Leben genießen, wie es ist.

Sehen heißt schauen ohne Bewertung und zu erkennen, was ist.

## Sehen

Wenn wir einmal bewusst loslassen, ergibt sich die Möglichkeit, klar zu sehen. Wir sehen, was wirklich ist. Wir sind oft blind und getrieben durch die emotionalen Wellen unserer Wünsche und Ängste. Wir sind getrieben von der Abhängigkeit, unsere scheinbaren Bedürfnisse zu erfüllen. Da kann uns zum Beispiel eine bewusste Ein- und vor allem auch Ausatmung helfen, um zunächst einmal innerlich loszulassen. Dadurch können wir uns aus der emotionalen Begrenzung und Umklammerung der entstandenen Situation etwas befreien. Dies hilft uns, wieder zurück in die Fülle und Offenheit unseres ganzen Seins zurückzukommen, sodass wir die Situation mit etwas innerem Abstand betrachten können. Wir sehen unser Handeln in gewisser Weise wie ein Zuschauer eines interaktiven Films. Dafür ist neben dem Wissen über die Beschaffenheit des Glücks auch das Loslassen unserer festen Ansichten eine Vorbedingung, um wirklich zu sehen, was ist. Denn erst auf dieser Basis ist es uns möglich klar, offen und ohne zu verurteilen unsere Strukturen, unser Handeln und die daraus entstehenden Ergebnisse zu erkennen. Dies gibt uns die Möglichkeit einzugreifen. Ansonsten navigieren wir weiter blind im Nebel.

### Beispiel

Alle Menschen agieren durch ihre Vorerfahrungen und sind dementsprechend nicht offen und frei sehend. Sie schauen durch die Brille ihrer vermeintlichen Erkenntnisse, die sie durch ihre Vorerfahrungen erlangt haben.

So haben zum Beispiel sehr viele Menschen tief innen eine Unsicherheit, ob sie auf die eine oder andere Art gut genug sind. Wenn nun jemand etwas sagt, nicht sagt oder sie vielleicht „komisch“ anschaut, dann werden diese Menschen die Tendenz haben, dies auf sich zu beziehen. Mit klarer Brille die Situation betrachtend, hätten sie aber vielleicht festgestellt, dass die Reaktion der anderen Person gar nichts mit ihnen zu tun hatte. Dies können wir aber nur

erkennen, wenn wir mit einem offenen und klaren Geist unsere Umgebung und unsere Reaktionen auf die jeweiligen Situationen wahrnehmen, um dadurch sehen zu können, was wirklich ist.

Ein in sich ruhender Geist ist hell, leicht und klar.

## Klarheit

Klarheit bedeutet, die Dinge zu sehen, wie sie sind. Frei von unseren Ansichten, Überzeugungen, Wünschen oder Ängsten. Diese Klarheit ist elementar wichtig, um Entscheidungen zu fällen. Sie ist wie der Grund, auf dem wir ein Haus bauen wollen. Dieser Grund sollte nicht aus Treibsand bestehen oder im Nebel liegen, sondern dieser Grund sollte fest und stabil sein. Klarheit lässt uns erkennen, was wirklich ist, und gibt uns so eine fundierte Basis, auf der wir unsere nächsten Handlungen aufbauen können. Wie erlangen wir aber nun Klarheit? Zunächst ist es einmal wichtig, eine Verbindung mit sich selbst herzustellen. Das heißt, aus den Gedankenwolken, aus dem Nebel der Meinungen und Überzeugungen wie auch dem Treibsand der Emotionen auszusteigen. Diese mentalen und emotionalen Verwirrungen werfen uns hin und her. Je nachdem, wie wir uns fühlen, sind wir dann einmal für etwas und ein anderes Mal gegen etwas. Es gibt aber eine Klarheit, die unabhängig von unseren Gedanken und Emotionen ist. Es ist vielmehr ein „wissen“ als ein „meinen“, „denken“ oder „fühlen“. Die dafür benötigte Verbindung mit uns selbst, also die Verwurzelung in uns selbst bekommen wir, indem wir mit all unseren Sinnen im Moment sind. Im Hier und Jetzt. Wenn wir den Körper und den Atem spüren, gegebenenfalls unterstützt durch kleine, einfache und ausgewählte Übungen, entsteht eine kraftvolle innere Ruhe und Klarheit, wie wenn der Wind nachlässt, die Wellen auf dem See langsam versiegen, der See so zur Ruhe kommt und er dann still und klar daliegt. Dann können wir tief und manchmal sogar bis zum Grund sehen.

Wie bereits unter „Loslassen“ und „Loslassen II“ beschrieben, ist ein weiterer Aspekt bzw. eine andere Herangehensweise, die aus unseren gesammelten Erfahrungen resultierenden Wünsche und Ängste aufzugeben. Sie sind die Ursachen für unsere Gedankenwolken und das Verlorengehen im Nebel. Wir können unsere Gedanken und Emotionen auch wie unsere Kinder betrachten, die nölen, zetern oder Angst haben. Wir selbst fühlen mit ihnen, bleiben jedoch

gelassen und versuchen, ihnen mit etwas innerem Abstand und in Zuneigung zuzulächeln. Wenn wir nur ein paar Atemzüge in die Stille gehen, entsteht ein Abstand zu unserer Identifikation mit unserem Körper, Geist und den Vorgängen in beiden. Wir schauen wie in einen See. Wir identifizieren uns nicht mehr als der See, sondern wir sehen ihn. Wir sehen ihn aus unserem eigentlichen Selbst, dass unabhängig ist von den Vorgängen in diesem Körper-Geist-System. Dieses höhere Selbst ist in sich klar und so kann es auch der Geist werden, wenn wir uns mit unserem höheren Selbst verbinden.

Erkenntnis bedeutet, meine ursprüngliche Natur und die Essenz allen Seins zu erkennen.

## Erkenntnis

Wenn wir einmal durch die Wolkendecke unserer Meinungen, Vorstellungen, Wünsche, Sorgen, Ängste und Identifikationen geschaut haben, erhalten wir eine fundamentale und verändernde Erkenntnis: Hinter diesen Wolken ist der Himmel offen, weit, klar und die Sonne lässt alles in ihrem wundervollen Licht erstrahlen. Wir nehmen dies als inneren Frieden, Freiheit, Freude, Liebe und Wonne wahr. Das ist das Licht, in dem unser ursprüngliches Selbst leuchtet. Wir erfahren so unser wahres Selbst als Glück und Genuss. Erkenntnis bedeutet in diesem Zusammenhang also, dass ich in meinem Innersten frei, in mir vollkommen und wundervoll bin. Es bedeutet zu verstehen, dass alles, was mich daran hindert, dies zu erfahren, mich wie eine Wolkendecke von meiner inneren Sonne trennt. Diese Wolken sind Teile von/in mir, mein wahres Selbst bleibt davon aber unberührt.

### Beispiel

Diese Form der Erkenntnis, wenn der Schleier der irrtümlichen Identifikation mit dem, was wir zu sein meinen, fällt, wird im Yoga oft anhand einer kleinen Geschichte dargelegt.

In dieser Geschichte geht ein Mensch Richtung Brunnen, um Wasser zu holen. In der Dunkelheit meint er/sie, in der Nähe des Eimers eine Schlange (in Indien gibt es einige sehr giftige Schlangen) zu sehen, und fürchtet sich, das Wasser zu schöpfen. Dann kommt ein zweiter Mensch mit Licht und die erste Person erkennt, dass es sich bei der vermeintlichen Schlange um ein Seil handelt. Im Licht dieser Erkenntnis löst sich die Angst auf.

Die Erkenntnis von dem, was wir wirklich sind, hilft uns, unsere Ängste zu lösen und uns von unseren eigenen Begrenzungen im Geist zu befreien.

Ohne Annahmen ist es schwierig, Frieden, Liebe, Freude und Glück zu finden.

## Annehmen

Wie das Loslassen, die Klarheit und die Erkenntnis ist auch das Annehmen essenziell. Es ist die Basis für Veränderung und auch für Zufriedenheit. Wenn wir einmal erkannt haben, wie die Dinge sind, ist Annehmen der nächste Schritt. Erst wenn wir den Ist-Zustand von uns selbst und unserem Leben wirklich akzeptieren und annehmen, können wir weitergehen. Denn das ist die Basis, um wirklich zu erkennen, was zu verändern ist und was nicht. Dadurch ist es uns möglich, unsere Kräfte und Energien auf das zu Ändernde zu konzentrieren. Nicht annehmen heißt Verweigerung und Blockade. Die Blockade verhindert den Fluss und ohne Fluss kann keine Weiterentwicklung stattfinden. Erst wenn wir unsere Schwächen, Schatten, Ängste und Wünsche annehmen, können wir auch uns selbst annehmen und lieben. Das ist wiederum der Nährboden für ein zufriedenes und glückliches Leben.

Darüber hinaus kann wirklicher Frieden, wirkliche Freude, Liebe und Glück nur entstehen, wenn wir auch annehmen, was gerade um uns herum da ist. Ansonsten wird immer ein „ja, aber ...“mitschwingen und uns selbst begrenzen. Denn wie schon unter Glück erläutert wurde, kommt aller Frieden, alle Liebe und Glück aus uns selbst. Mit unserer Bewertung und vor allem unserer Abwertung verdunkeln wir uns selbst. Lassen wir aber unsere dunklen Gedankenwolken der Verurteilung ziehen, kann unser eigener Himmel wieder hell, weit und klar leuchten.

Vielleicht müssen wir auch einmal Grenzen gegenüber anderen ziehen, aber wir können dies dann aus der Klarheit und möglichst auch aus einer Zuneigung für uns und unsere Umgebung heraus tun.

Ebenso können wir erkennen, was mitunter gerade nicht zu ändern ist. Mit dieser Erkenntnis ist es einfacher, die jeweilige Situation anzunehmen und zu akzeptieren. Vielleicht können wir dadurch sogar, obwohl wir es gerne anders gehabt hätten, die Schönheit des Seins in diesem Moment empfinden.

Annehmen, Klarheit, Erkenntnis und Loslassen sind vier elementare Aspekte auf dem Weg zum Glücklichen, da sie uns näher in den Moment und dadurch zu uns selbst bringen. Dieses unseres wundervolle und glückliche Selbst, das wir eigentlich sind und das wir nur im Moment erfahren können.

Zufrieden zu sein bedeutet, im Frieden mit sich und dem Leben zu sein.  
Es ist die Basis, um Glück, Freude und Liebe zu erfahren und in ihnen leben zu  
können.

## Zufriedenheit

Auf Basis einer inneren Zufriedenheit kann das Glück gedeihen.

Denn ich habe erkannt, wie die Dinge sind und was zu tun ist. Ohne zu verurteilen, erkenne ich mich selbst und mein Leben. Ich nehme mich und die Situation an. Wenn ich also sehe, wo ich bin, wo es hingehen soll und wie ich dort hinkommen kann, wenn ich also weiß, was zu tun ist, kann ich handeln. Tue ich auch dann das, was zu tun ist, beziehungsweise versuche ich zumindest, das zu tun, was zu tun ist, kann ich innerlich bzw. im Geiste zufrieden sein. Es gibt keinen Grund zu hadern oder sich zu zermürben, denn mehr kann ich nicht tun. Alles andere wäre Selbstzerfleischung. Wenn ich also tue, was zu tun ist, und zufrieden bin, kann der Geist ruhen und das Sein genießen. Im reinen Sein können wir uns dann als vollständig und in einem angenehmen Zustand von Frieden und Wonne erfahren. Denn ist der Geist zufrieden, ist er ruhig und unser höheres Selbst kann durch ihn hindurchscheinen, so wie sich die Sonne in einem ruhigen See spiegelt oder den Mond leuchten lässt. Darum heißt es auch, dass Zufriedenheit als Basis für das Glück gilt.

### Beispiel

Der Wert der Zufriedenheit wird oft nicht hoch genug geschätzt. Wie wichtig Zufriedenheit jedoch ist, erkennst du, wenn du dich an Situationen erinnerst, in denen du unzufrieden gewesen bist. Da fühlst du dich nicht glücklich, genervt, bist am Lamentieren oder Nörgeln und Ähnliches. Eben alles, was passiert, wenn du mit dir und/oder einer Situation haderst, die Situation und/oder du selbst dir nicht gut genug erscheinen und du dies nicht loslassen kannst. Das heißt, du bist nicht im Frieden, hast deinen inneren Frieden verloren. Dazu gehören auch in abgeschwächter Form die Situationen, in denen du sagst: „Eigentlich ist alles gut, aber ...“ Eigentlich und aber bedeutet, es ist eben nicht

gut. Denn sonst würdest du das sagen und nicht im gleichen Satz wieder einschränken.

Erinnere dich zum Beispiel an die Zufriedenheit im Anschluss an eine erfolgreich abgeschlossene Aufgabe ohne eigentlich und aber. Du warst im Frieden mit dir, vermutlich war in dir auch ein Zustand zwischen angenehmer innerer Ruhe und aufgedrehter Freude. Dir ging es gut und wahrscheinlich hättest du auf die Frage „Bist du gerade in diesem Moment glücklich?“ mit „Ja“ geantwortet.

Das liegt daran, dass, wenn du die inneren Kämpfe deines Geistes in der Hast nach Selbstoptimierung und Situationsverbesserung aufgibst, dein Selbst hervorscheinen kann. Zufriedenheit bedeutet, im Frieden mit der Situation und sich selbst zu sein. Ein innerer Frieden ist wiederum Voraussetzung für Freude und Glück.

Achtsamkeit bedeutet, mit offenem Geist und mit allen unseren Sinnen bei dem  
zu sein, was wir gerade tun und erleben.

Es bedeutet, mit einer liebevollen Zuneigung auf den Moment ausgerichtet zu  
sein.

## Achtsamkeit

Zunächst haben wir uns die Aspekte Annehmen, Klarheit, Erkenntnis, Loslassen und Zufriedenheit angeschaut. Aber wie kommen wir dahin? Der Schlüssel dazu ist die Achtsamkeit. Sie ist unser Instrument. Aber was heißt Achtsamkeit und wie praktizieren wir sie? Zum einen geht es darum, einfach im Moment zu sein. Mit all unseren Sinnen bei dem zu sein, was wir gerade machen. Dabei ist es wichtig, offen in der Wahrnehmung und im Geist zu bleiben, nichts hinzuzufügen und nichts wegzunehmen.

Zum anderen sollten wir auch versuchen, die Welt und uns selbst zu betrachten wie die Mutter ihr Kind. Mit liebevoller Zuneigung, sich verbunden fühlend, mitfühlend und umarmend. Wie der Vater klar betrachtend und auf aufbauende Art fördernd. Wie das Kind selbst, offen und neugierig wahrnehmend, spürend, sich selbst und das Leben erlebend. Es wird dabei natürlich vorkommen, dass das (innere) Kind etwas macht, was die Eltern nicht gut finden, was es auch zu klären gilt. Die Liebe zum Kind und damit zu uns selbst oder den anderen Lebewesen um uns herum sollte davon aber unberührt bleiben. So wie die Mutter oder der Vater vielleicht nicht gut finden, was das Kind gemacht hat, sie es aber trotzdem immer lieben werden. Das ist die Art, wie wir mit uns und allen anderen Lebewesen umgehen sollten.

Achtsamkeit kann also auch bedeuten, mit einem leichten, inneren gespürten Lächeln der Zuneigung für dich und deine Umgebung zu leben.

## Achtsamkeit II

Wir (*sind alle aus unterschiedlichen Gründen hier in diesem Seminarhaus,*) haben alle eine unterschiedliche Vergangenheit, unterschiedliche Ansichten, Überzeugungen und Wege, benutzen unterschiedliche Techniken, um letztlich doch dasselbe erreichen zu wollen: zu uns selbst zu kommen, Frieden zu finden und glücklich zu sein.

Aber es gibt etwas, wo sich unsere Wege berühren, und das ist die Achtsamkeit. Wir können die verschiedensten Sachen ausprobieren, aber wenn wir es ohne Achtsamkeit tun, sind es nur leere Konstrukte.

Wir müssen diese Konstrukte mit der Art unseres Handelns füllen.

Dazu gibt es unterschiedliche Beschreibungen verschiedener Lehrer. Manchmal wird Achtsamkeit beschrieben als „sehen, was ist“ oder als „sich bewusst sein, was man tut“. Ein anderer Meister definiert sie als „liebvolle Zuneigung“.

Egal welchen Weg wir nun wie gehen, wenn wir ihm mit diesen Definitionen von Achtsamkeit folgen, passiert etwas Wunderbares. Denn wenn wir offen betrachtend wahrnehmen, mit all unseren Sinnen bei dem sind, was wir gerade tun, und dabei uns und unsere Umgebung auch noch mit einer liebevollen Zuneigung betrachten, führt uns diese Art des Handelns in den Moment, in das Hier und Jetzt. Und dieser jeweilige Moment ist alles, was wir haben.

In diesem Jetzt sind wir in Kontakt mit uns selbst, unserem wirklichen Selbst, das zeitlos, unbegrenzt und unberührt von den Dingen ist. In diesem Moment kosten wir vom Nektar des reinen Seins und schmecken die Freude des Seins. In diesem Moment sind wir mit uns verbunden, unserer ursprünglichen Natur, in der all die Klarheit, Kraft, Frieden, Glück oder Liebe, all diese Dinge, die wir uns so wünschen, ruhen. In diesem Moment erkennen wir, dass das, was wir uns wünschen bzw. suchen, längst da ist. Es ist in uns.

Es war immer da und wird immer da sein.

Wenn wir ganz im Moment sind und ihn mit allen unseren Sinnen erleben,  
entsteht der Genuss von allein.

## Achtsamkeit und der Genuss des Seins

Wenn wir unsere Sinne ganz auf das Spüren und Wahrnehmen von dem, was ist, ausrichten, das heißt, klar sehend, mit offenem Geist und liebevoller Zuneigung, ohne dabei zu verurteilen oder zu bewerten, dann verweilen wir ganz in dem jeweiligen Moment. Wir verweilen frei von Hadern, Grübeln oder sich Beschweren in einer Form von einfachem und befreitem Sein. Wenn wir so ganz im Moment sind, entsteht ganz natürlich ein wundervoller Zustand: der Genuss des reinen Seins. Wir genießen den Atem, das Spüren unseres Körpers, die Sonne auf der Haut, die frische Brise, das klare Wasser oder was immer wir gerade in diesem Moment erleben. Wenn wir so rein im Moment sind, wird der Geist ruhig und unsere innere Sonne strahlt durch uns hindurch wie an einem schönen wolkenlosen Tag. In dieser Wärme des eigenen Lichtes erfahren wir uns und unser Leben aus einem Zustand des Friedens und der Wonne. So können wir nicht nur diesen einen Moment, sondern auch die folgenden Momente und damit auch unser Leben genießen. Denn es besteht nur aus einzelnen Momenten, so wie ein Film aus vielen einzelnen Bildern besteht, und in jedem dieser vielen Momente liegt es jeweils nur an uns, ob wir uns mit den Wolken oder mit der Sonne in uns identifizieren.

### Beispiel:

Erinnere dich an schöne Erlebnisse, die du erlebt hast. Als du sie erfahren hast, gab es für den Moment nichts anderes als das Erleben dieses Momentes.

Dabei muss dieser Moment oder dieses Erlebnis nicht perfekt gewesen sein, aber du hast es angenommen und bist mit dem Moment mitgeflossen.

Wenn du ganz im Moment bist und du nicht in den inneren Dialogen und Kämpfen des Geistes verloren gehst, kann sich dein natürlicher Zustand in dir widerspiegeln.

Ist dein Geist achtsam und offen auf den Moment ausgerichtet, ist also dein „innerer“ Spiegel klar, kann sich dein eigenes Licht in ihm spiegeln und du erfährst dies als Friede, Freude und Genuss, die durch dich hindurchstrahlen.

Liebe ist der Wunsch, dass es allen Lebewesen gut geht und alle glücklich sind.

Es geht um einen natürlichen Fluss, eine Einheit und Harmonie von Körper, Geist  
und Seele.

Wenn diese drei Ebenen im Einklang sind, ergänzen sie sich gegenseitig, all  
unser Schaffen wird intensiver und unser Leben freudvoller.

Unsere innere wie äußere Haltung sollte kraftvoll und doch weich, stabil und  
doch entspannt, klar ausgerichtet und doch angenehm wie freudvoll sein.

## Die innere Grundhaltung

Unsere innere Grundhaltung sollte liebevoll, verbindend, mitfühlend beziehungsweise verstehend und fördernd sein. Das bezieht sich auf alles, einschließlich uns selbst. Dabei hilft und führt uns die Achtsamkeit. Die Kraft, aus der heraus wir dies umsetzen können, ist die Verbindung mit uns selbst und damit letztlich auch mit den anderen. Diese Verbindung bauen wir im Yoga über das Praktizieren auf. Das Praktizieren kann natürlich bestimmte Übungen wie Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation beinhalten, aber im klassischen Yoga geht es vor allem auch um die Art, wie wir an sich leben. Dementsprechend gelten die Grundsätze im Yoga nicht nur für die Zeit auf der Yogamatte oder dem Meditationskissen, sondern für das gesamte Leben. Im Alltag sieht es daher nicht anders aus. In dem Augenblick, wo wir bewusst unseren Körper spüren, auf den Atem achten und unseren Geist ausrichten, gelangen wir aus den Gedanken in den Moment des Hier und Jetzt. Wie schon unter Achtsamkeit dargelegt, erfahren wir im reinen Sein des Momentes uns selbst. Wir sind dann in Verbindung mit uns selbst und damit auch mit unserer Umgebung. Denn in der Verbindung gibt es keine Trennung und es schwingt die Liebe unserer wahren Natur mit. So ist es dann auch einfach, andere ebenso wie sich selbst mit Mitgefühl, Zuneigung und Wohlwollen zu betrachten und zu behandeln. Es entsteht ganz von allein aus uns selbst heraus der Wunsch, dass es allen gut geht.

## Die Art des Praktizierens (auf der Matte und im Leben)

Eine Praxis sollte zunächst einmal beständig sein. Im Yoga gibt es dafür den Begriff Abhyasa. Es ist nicht anders, als wenn wir ein Instrument lernen oder eine Pflanze pflegen. Beides braucht kontinuierliche Zuwendung. Gleichzeitig sollte die Praxis jedoch auch innerlich entspannt, liebevoll und in Maßen sein. Wir wollen uns ja nicht fertigmachen, sondern etwas entstehen und gedeihen lassen.

Auf der Matte, dem Kissen, aber auch im „Leben dort draußen“ gibt es dabei die innere und die äußere Haltung; die physische und die mentale. Beide sollten fest, kraftvoll und stabil sein, aber auch gleichzeitig entspannt, angenehm und freudvoll. Der Körper ist kraftvoll und doch entspannt. Der Geist fokussiert und nach innen gerichtet, aber auch gelassen, ruhig und klar. Der Atem fließt weich und gleichmäßig.

In den Yoga-Sutras des Patanjali wird dies in Kapitel 2 Vers 46 mit „Sthira sukham asanam – Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich“ beschrieben. Wir spüren also regelmäßig auf eine liebevolle Art in uns hinein und schauen, ob wir sthira (kraftvoll, fest, stabil) und sukha (angenehm, leicht, genussvoll) sind. Wir praktizieren und leben so basierend auf unserer inneren Grundhaltung mit und in Achtsamkeit. Dabei sind unsere Kontrollinstanzen der Körper, der Atem und der Geist sowie in gewisser Weise auch unsere Emotionen. Denn wir fühlen uns meist nur wohl, wenn Körper, Geist und Atem im Einklang sind.

Wir müssen verstehen, dass es keinen Moment gibt, in dem wir nicht praktizieren, denn das ganze Leben ist eine einzige Praxis.

Die Kunst ist es, in einer fortlaufenden Praxis zu sein und das ganze Leben eine Praxis sein zu lassen. Mal findet die Praxis auf einem Meditationskissen oder einer Yogamatte statt, mal sind es unsere Aufgaben im Büro, eine schöne Dusche am Morgen, ein leckeres Essen am Mittag oder eine angenehme Beschäftigung am Abend.

be

do

be und do

be do bedooh

oh, dobedobedooh

## Was heißt im Alltag praktizieren

Die Kunst der spirituellen Praxis ist nicht unbedingt, regelmäßig bestimmte Übungen zu auszuführen, sondern insgesamt auf eine bewusste und erhebende Art zu leben. So wie zum Beispiel ein/-e Christ/-in die christliche Einstellung auch nicht nur beim Morgen- und Abendgebet, sondern in allen seinen/ihren Handlungen zum Ausdruck bringen sollte. Wir könnten also zunächst einmal versuchen, fortlaufend mit uns selbst verbunden zu bleiben, um aus einer friedliebenden inneren Ruhe und mit einer heiteren Gelassenheit sowie einer liebevollen Zuneigung für uns und unsere Umgebung zu handeln und zu leben. Dies können wir schaffen, indem wir uns über die Achtsamkeit unseres momentanen Zustandes und unserer Reaktionen bewusst werden und gegebenenfalls, falls wir uns in den Widrigkeiten des Alltags verloren haben, über eine erneute innere Ausrichtung wieder mit uns selbst verbinden. Dabei geht es, wie in der Meditation auch, nicht um eine anstrengende permanente Selbstkontrolle und Selbstoptimierung, sondern um eine sanfte und liebevolle Selbstreflexion, die eher mit Leichtigkeit und einem inneren Lächeln geschehen sollte. Während wir also durch den Tag fließen, betrachten und erfahren wir, was unser Körper, unser Atem und unser Geist machen, ebenso wie wir uns in den verschiedenen Situationen fühlen. Wenn wir spüren oder bemerken, dass wir uns in Gedanken oder Emotionen verlieren, verspannen, energielos werden oder unwohl fühlen, können wir zum Beispiel durchatmen, den Körper etwas bewegen oder unseren Geist auf etwas Schönes ausrichten. Dadurch verbinden wir uns wieder mit uns selbst und fühlen uns ausgeglichener und angenehmer. Auf einer einfachen Ebene bedeutet im Alltag praktizieren also, uns unserer Handlungen bewusst zu sein und so zu agieren, dass wir stets mit uns verbunden bleiben oder wir uns immer wieder mit einem inneren Lächeln mit uns erneut verbinden. Denn in uns liegt eine wundervolle Ruhe, Kraft, Klarheit und Freude, die wir durch die Verbindung mit uns erfahren können. So kosten uns unsere Aufgaben weniger Energie und unser Leben fühlt sich angenehmer

an. Wie inzwischen auch Studien festgestellt haben, steigt die Lebenszufriedenheit definitiv und deutlich durch ein achtsam geführtes Leben an.

Auf einer höheren Ebene bedeutet im Alltag zu praktizieren, sich darüber hinaus auch als Teil der Schöpfung zu empfinden und dementsprechend zu handeln. Wenn wir mit uns verbunden sind und es uns gut geht, erfahren wir diese Verbindung nicht nur mit uns selbst, sondern auch mit unserer Umgebung. Es entsteht der Wunsch, dass es allen gut geht, und die Trennung zwischen uns und dem Rest löst sich mehr und mehr auf. Wir erfahren dies ganz leicht, wenn wir glücklich sind und dies Glück ganz natürlich teilen möchten. Es entsteht einfach von innen heraus der Wunsch, dass alle glücklich sind. Das heißt für unsere Handlungen, diese nicht für unseren Vorteil, sondern zum Wohle aller auszuführen. Wenn wir es schaffen, unsere Aufgaben einfach auszuführen, weil sie zu tun sind, und nicht, weil sie uns einen Vorteil verschaffen oder wir etwas damit erreichen wollen, bekommen unsere Handlungen eine andere Qualität. Es ist wie das eigene Glück zu teilen. Wir erfahren uns dann als freier und leichter. Denn wir sind frei von der begrenzten egoistischen Handlung zur persönlichen Bereicherung, die einen permanenten Kampf mit sich führt. Das führt dazu, dass eine Leichtigkeit diese Freiheit vom „Sich-positionieren-Müssen“ umweht.

Da wir nicht mit dem kleingeistigen Egoismus in uns, sondern mit uns und dem wundervollen Leben verbunden sind, schwingt auch der innere Frieden unseres eigentlichen Selbst durch uns hindurch. Wir werden gelassener und können das Leben besser genießen. So lässt uns das Praktizieren im Alltag letztlich glücklicher und erfüllter in Frieden leben.

Ein Gedanke, ein Atemzug oder eine Bewegung reicht oft schon aus, um die innere Wolkendecke aufreißen und die Sonne wieder scheinen zu lassen.

Wenn wir in uns hineinspüren, erfahren wir, wo wir gerade stehen, und da alles miteinander verbunden ist, hilft oft schon eine kleine Aufmerksamkeit, um wieder innerlich entspannt, weit und glücklich zu sein.

## Körper-Geist-Atem-Komplex

Körper, Geist, Atem und auch die Emotionen sind direkt miteinander verbunden und interagieren fortlaufend. Sobald sich ein Aspekt verändert, tun es auch die anderen.

Wir können uns das wie ein Dreieck vorstellen, in dessen Mitte unser Wohlbefinden und unsere Emotionen sind. Solange Körper, Geist und Atem im Gleichklang schwingen, fühlen wir uns wohl und sind innerlich entspannt. Wenn wir jedoch zum Beispiel im Geist gestresst sind, verspannen sich die Muskeln, die Organe laufen nicht mehr rund, der Atem ist nicht mehr tief, ruhig und gleichmäßig und wir fühlen uns auch nicht mehr wohl. Dasselbe passiert, wenn wir uns körperlich übernehmen, intensive leidvolle Emotionen empfinden oder falsch atmen. Wird also Druck auf eine der Ecken oder die Mitte des Dreiecks ausgeübt, steht das gesamte Gebilde unter Spannung und wir fühlen uns, soweit wir nichts dagegen unternehmen, in absehbarer Zeit nicht mehr wohl. Das bedeutet aber auch, dass wir durch die Wahrnehmung eines einzelnen Aspektes des Dreiecks, egal ob es nun der Körper, die Gedanken oder der Atem ist, jederzeit unseren momentanen Zustand erkennen können. Das klingt sehr einfach und ist es auch, aber oft vergessen wir das und merken es erst, wenn wir uns schon eine Weile verloren haben. Wenn wir jedoch regelmäßig und mit einem Lächeln der Leichtigkeit in uns hineinspüren, merken wir viel schneller, wenn wir Gefahr laufen, uns zu verlieren, und können dementsprechend eingreifen, um dies zu verhindern. Ebenso können wir, sollten wir registriert haben, dass wir uns verloren haben, durch einfache, kleine Übungen der Wahrnehmung und Achtsamkeit wieder zurück in die innere Ruhe und Gelassenheit kommen. Denn eine Handlung wirkt sich im Negativen wie im Positiven auch auf die anderen Ebenen aus. Das heißt demnach eben auch, dass wir die Möglichkeit haben, über die Bewegung und Ausrichtung unseres Körpers die Art der Gedanken in unserem Geist oder über den bewussten Fluss unseres Atems einen Entspannungsimpuls setzen zu können. Dadurch

beeinflussen wir direkt unsere Wahrnehmung, unser Wohlbefinden und unsere Gefühle. In der Entspannung wird der Geist wieder klar und wir kehren automatisch zu uns selbst zurück. In einem aufgewühlten See können wir nichts erkennen, aber wenn der See ruhig wird, können wir den Grund sehen und die Sonne kann sich in ihm spiegeln.

So ist die Schwingung des entspannten Gehirns die Basis für Klarheit, Kreativität, Regeneration, Heilung, Lebensfreude und Glücksempfinden. Diese dafür nötigen Impulse können, da alle Aspekte miteinander verbunden sind, sich auch lediglich auf eine Ebene beziehen. Auf der körperlichen Ebene können das leichte Dehnübungen für den Schulter-Nacken-Bereich sein, ein Strecken oder Rekeln, eine Aufrichtung der Wirbelsäule und des Rumpfes, leichte Dehnübungen allgemein oder auch ein paar Grimassen zur Entspannung des Gesichtes. Denn schlechte Laune und eine verspannte Gesichtsmuskulatur bzw. ein „verhärtetes“ Gesicht gehen direkt miteinander einher. Auf der geistigen Ebene kann es eine Vorstellung von etwas Schönerem oder eine Erinnerung an etwas Schönes sein. Beim Atem haben wir die Möglichkeit, über eine tiefe Einatmung und eine bewusste, vollständige, gegebenenfalls seufzende Ausatmung loszulassen und so einen ersten Entspannungsimpuls zu setzen. Gerade wenn wir im Stress sind, vergessen wir oft das Ausatmen und „halten“ zu viel in uns. Danach können wir ein paar bewusste Atemzüge ruhig, weich und gleichmäßig durch die Nase hinein und aus ihr wieder hinausfließen lassen. Da alles miteinander verbunden ist, beruhigt uns das genauso wie eine angenehme Körperbewegung oder ein schöner Gedanke. Wenn wir uns in liebevoller Zuneigung auf einer Ebene ein Lächeln schenken, wird unser ganzes System lächeln. Es ist, als wenn die Wolkendecke aufreißt, es heller wird und uns ein wärmender Sonnenstrahl trifft: Wir fühlen uns sofort besser.

Es geht um Inspiration.

Was hilft mir, was motiviert mich, was lässt mich erinnern?

Was gibt mir den Anschub und die Unterstützung, mich wieder mit mir selbst zu verbinden und im Moment zu sein?

## Innere Bilder zum Praktizieren

Innere Bilder können uns unterstützen, unsere innere Ausrichtung und Fokussierung nicht nur während des Praktizierens aufzubauen und zu halten. Denn die Idee des jeweiligen Bildes kann uns auch helfen, diese innere Ausrichtung durch den Alltag mitzunehmen und beizubehalten beziehungsweise zu ihr zurückzukommen. Indem wir uns des Bildes erinnern, erinnern wir uns an unser eigentliches Selbst, an unsere ursprüngliche Natur.

Der Einfachheit halber und um die Bilder direkt benutzen zu können, habe ich nachfolgend die direkte Anrede gewählt.

### Der Baum

Spüre die Verwurzelung mit der Erde. Spüre dein Fundament. Richte dich dann aus dieser Verwurzelung innerlich auf. Spüre dich gleich der Verwurzelung und des mächtigen Stammes eines majestätischen Baumes. Kein Wind und kein Lebewesen, das sich an dir reibt, können dich umstoßen. Öffne dich dann über die innere Aufrichtung und die damit einhergehende Öffnung des Brustkorbes nach oben und in alle Richtungen. Spüre die Weite und Leichtigkeit im Brustkorb und im natürlich oben aufsitzenden Kopf. Bleib verwurzelt, innerlich aufrecht und lass dich dann weiter in die Weite wachsen und dich ausdehnen wie die Krone dieses wunderbaren, majestätischen Baumes. Ruhe so in der Kraft der Verwurzelung, der inneren Aufrichtung und der Weite deines Selbst.

In den Asanas, im Sitzen wie auch in den einzelnen Körperstellungen, achte auf dein festes Fundament, baue von dort die Stellung auf. Richte dich dann innerlich auf, indem du die Wirbelsäule aufrichtest und das Brustbein hebst. Lasse dann ausatmend los und entspann den Schulter-Nacken-Bereich,

entspann dich innerhalb der Position, aber behalte die innere Aufrichtung und Öffnung bei, ruhe so in der Weite des Seins.

### Die Schale der Achtsamkeit

Stell dir vor, in dir ist eine Schale. In dieser Schale ruht deine Achtsamkeit. Versuche, dich so geschmeidig und ganz bewusst zu bewegen und wahrzunehmen, dass diese Schale in dir jede innere und äußere Bewegung mitmachen kann, sie wie auf einem ruhigen Fluss mitschwimmt, ohne dass etwas von deiner Achtsamkeit ausgekippt wird. Jede bewusste Bewegung sammelt mehr Achtsamkeit an, lässt sie immer konzentrierter und dadurch feiner werden. Jede unachtsame, hektische und abrupte Bewegung verschüttet etwas von dieser Feinheit und Bewusstheit aus der Schale. Aber siehe auch, falls es passiert, wie du innerhalb weniger bewusster Atemzüge wieder Ruhe in den inneren Fluss bekommst und die Schale sich wieder füllt. Bleibe so, die Schale behutsam wie einen kostbaren Schatz in dir mitführend, bei dir und deinen Handlungen. Komme so ganz in den Moment, zu dir selbst und damit letztlich auch in den Genuss des Seins.

### Der Ozean und die Wellen

Spüre deinen Körper. Wie du hier oder dort dieses oder jenes spürst. Spüre deinen Atem, wie er kommt und geht. Nimm deine Gedanken und Bilder im Geiste genauso wie deine Emotionen wahr. Nimm all diese Wahrnehmungen, die gerade auf dich einströmen, wahr. Erkenne, wie sie kommen, einen Moment bestehen und dann wieder vergehen. Sieh sie wie Wellen an der Oberfläche eines Ozeans. Du kannst dich mit diesen Wellen verbinden, identifizieren, dich von ihnen mitreißen lassen, dich in ihnen verlieren und irgendwo wieder ausspucken lassen. Oder du erkennst sie als das, was sie sind, ein Teil von dir, aber mehr eben auch nicht. Stattdessen ruhe in dir, in der Tiefe des Ozeans, und lasse diese Wellen der verschiedenen Wahrnehmungen an der Oberfläche über

dich hinüber- und durch dich hindurchlaufen, ohne dich von ihnen beeinflussen zu lassen. Lass dich, den Ozean, nicht von diesen vorübergehenden Erscheinungen aus der Ruhe bringen. Erkenne auch, solltest du dich einmal von den Wellen fortreißen lassen, dass du dich jederzeit wieder ausatmend und loslassend in die Tiefe des Ozeans absinken lassen und dich so wieder mit dir selbst verbinden kannst. Die Wellen sind abhängig vom Ozean, aber der Ozean ist unabhängig von den Wellen. Egal wie kurz oder lang du mit den Wellen mitgelaufen bist, der Ozean ist immer da. Du selbst bist immer da. Ruhe so in der Tiefe und Weite deines Selbst, erfahre dich selbst und deine Umgebung von dort und handle von dort heraus.

## Der Ozean und die Wellen 2

Das Bild des Ozeans gibt es nicht nur bezogen auf mich als einzelnes Individuum, sondern auch mit mir als einem Teil der Schöpfung.

So empfinden wir uns oft als eine einzelne Welle unter vielen Wellen. Wenn wir vor uns schauen und die anderen Wellen kleiner sind, fühlen wir uns gut und toll. Wenn wir uns dann umschaun und hinter uns vielleicht noch größere Wellen entdecken, fühlen wir uns nicht mehr so gut und toll. Vielleicht kriegen wir sogar auch beigebracht, dass die Wellen unseres Ozeans besser sind als die Wellen des Nachbarozeans. Jedenfalls arrangieren wir uns irgendwie mit unserem Sein als mehr oder weniger tolle Welle und fühlen uns mal besser und mal schlechter. Dann sehen wir irgendwann, wie die ersten Wellen auf dem Strand aufschlagen und sterben, sie scheinbar für immer verschwinden. Das bringt meist ein Unbehagen und Ängste mit sich, denn wir wissen, dass uns das auch passieren wird. Was wir aber in unserer Identifikation als Welle vergessen, ist, dass wir alle Teile eines Ozeans sind. Dass es in der Essenz keinen Unterschied zwischen meiner Welle und den anderen Wellen gibt, auch nicht zwischen den Wellen unseres Ozeans und den Wellen der anderen Ozeane. Es gibt daher auch keine wirkliche Trennung, gab sie nie und wird sie auch nie geben. So verschwinde ich auch nicht, wenn meine Welle stirbt, sondern ich kehre einfach

in den Ozean heim. Denn wir sind alle Teile eines Ganzen, eines wundervollen, großartigen Ganzen von unbeschreiblicher Vollkommenheit. Wenn wir diese Verbindung und Einheit, dieses Einssein verstehen, erfahren und leben, können wir die Schöpfung und damit auch uns in einem ganz neuen Licht erfahren, wir erfahren die Schönheit und Vollkommenheit des Seins.

### Der Künstler/Die Künstlerin

Verbinde dich durch bewusstes Atmen und Spüren mit dem Moment, der jetzigen Aufgabe. Handle dann aus dem Fluss dieser Verbindung heraus. Gedanken, Geräusche, die Wahrnehmungen in dir und um dich herum sind wie ein Auditorium. Nimm es wahr, aber bleibe bei dir und deiner Performance. Wenn nötig, lasse diese Eindrücke in deine Handlungen einfließen, aber bleibe dabei im Fluss und versuche nicht, der einen oder anderen Person im Auditorium (inneren Wahrnehmungen, Gedanken etc.) zu gefallen. Bleibe bei deiner Kunst, die du gerade durch dein Sein erschaffst, bleibe im Fluss der Verbindung mit dir selbst. Erfahre so aus dieser Verbindung, was und wie es zu tun ist, ganz eins mit dem Moment, deinem Tun, dem Sein und dir selbst.

Wie wir schauen, erleben wir die Welt und unser Leben.

## Heiter oder wolkig

Auf einer gewissen Ebene haben wir die Wahl, wie wir unsere Realität erleben. Ich kann zum Beispiel morgens aufstehen und gestresst oder genervt daran denken, was alles zu tun ist, und so zu dem Schluss kommen, dass heute kein schöner Tag wird oder zumindest einer, an dem mir durch die anstehenden Tätigkeiten schon viel Freude genommen ist. Ich kann aber auch die Bewertung über das, was zu tun ist, herausnehmen und einfach anerkennen, dass einiges zu tun sein wird, und dann einfach damit anfangen. Einfach mit dem Ersten beginnen, zum Beispiel aufstehen, das warme Wasser der Dusche oder den Duft und den Geschmack meines Tees und die frische Luft auf dem Weg zur Arbeit genießen. Später mich daran erfreuen, wie ein Punkt nach dem anderen auf der Liste verschwindet. Es ist derselbe Tag, aber ich nehme ihn vollkommen unterschiedlich wahr. Im ersten Fall bin ich gestresst und genervt, im zweiten Fall bin ich bei mir, in der jeweiligen Situation und kann so den Tag und letztlich auch mein Leben mehr genießen. Denn von solchen Tagen werden die meisten von uns viele haben. Es ist, als würde ich an einem solchen Morgen aus dem Haus gehen, enttäuscht sein, weil es bewölkt ist, und sagen: „Heute scheint nicht die Sonne.“ Das ist jedoch eine eingeengte Wahrnehmung, denn die Sonne scheint natürlich. Es sind nur Wolken davor.

Genauso ist es mit meinen Bewertungen von mir, meinen Aufgaben und meinem Leben als Ganzem. Ich kann mich auf den Ausschnitt der Wolken reduzieren und diese dann auch noch als negativ bewerten oder ich nehme einen umfassenderen Standpunkt ein.

Ich sehe die Wolken als einen Teil des Lebens, vielleicht erfreue ich mich sogar an der Form und Bewegung, aber vor allem erkenne ich meine Freude am Sein, unabhängig vom Wetter oder den zu erledigenden Aufgaben. Es liegt ein Stück weit an mir, ob ich mich in die Wolkendecke hineinbegebe und sie als alles, was ist, definiere oder ob ich mich über die Wolkendecke erhebe und in der offenen Weite des Himmels in heiterer Gelassenheit tue, was zu tun ist.

Schmerz und Verletzung geschehen aus der Trennung.  
Liebe und Frieden entstehen aus Verbindung.

## Erwachsene Kinder

Mitunter sind wir enttäuscht, verärgert oder verletzt von anderen Menschen wie auch von uns selbst. Da hilft es, sich zu vergegenwärtigen, dass wir letztlich alle "große Kinder" sind. Es ist wichtig, nicht zu vergessen, dass wir alle in jeder Situation versuchen, das Beste zu tun. Dieser Versuch, das Richtige zu machen, geschieht natürlich auf der Basis unserer jeweiligen Vorerfahrungen, die wir im Leben gesammelt haben. Sogar wenn jemand etwas wirklich Verletzendes macht, geschieht dies nicht, weil die Person ein schlechter Mensch ist, sondern aus einem eigenen Schmerz, tief sitzender Verletzung oder Hilflosigkeit. Wie bei pubertierenden Kindern, die nicht wissen, wohin mit ihren Emotionen, ihrer Unsicherheit und Verlorenheit in der Welt. Da spielt es keine Rolle, ob wir 4, 14, 24, 38, 45 oder 87 Jahre alt sind. Bis wir wirklich in uns ruhen, im inneren Frieden verankert sind, sind wir alle Kinder. Einmal reagieren wir schon ganz gut und denken, nun sind wir „groß“, dann kommt jemand und trifft einen wunden Punkt in uns und wir sind wieder mitten in der Pubertät und reagieren emotional, getroffen und nicht in Liebe handelnd.

Wenn wir es schaffen, uns selbst wie unsere Mitmenschen mit einer elterlichen liebevollen Zuneigung zu betrachten, fällt es viel leichter, uns wie auch andere mit ihren Eigenheiten anzunehmen. So wie die Mutter oder der Vater vielleicht nicht gut finden, was das Kind gemacht hat, werden sie ihr Kind aber trotzdem immer lieben. Das ist die Art, wie wir mit uns und allen anderen Lebewesen umgehen sollten. Dies eröffnet uns die Möglichkeit, anstatt einer reflexhaften Reaktion eine offenere Perspektive einzunehmen und so das wundervolle Wesen dahinter nicht aus den Augen und dem Herzen zu verlieren. So können wir dann auch in Frieden und Liebe mit uns und der Welt zusammenleben.

Die Ursache liegt in uns. Die Welt ist nur unser Spiegel.

## Ärger und Co. (Ursachen)

Selbst wenn wir nun meinen, etwas verstanden zu haben, passiert es doch immer wieder, dass uns die Gefühle wegreißen.

Dabei ist es essenziell zu erkennen, dass das, was uns emotional werden lässt, nicht die Ursache unserer Emotionen ist. Wie leicht ist es doch, vor allem noch am Anfang des Weges zu sagen, „wenn der/die nicht das gesagt oder gemacht hätte“ oder „wenn das nicht auch noch dazugekommen wäre“. Doch die Verantwortung nach draußen auf eine Person oder eine Situation zu verlagern, ist ein Trugschluss, da die Ursache für unsere intensive Reaktion einzig und allein in uns liegt. Das zu hören, mag jetzt für den einen oder die andere unangenehm sein, aber es ruht gleichzeitig auch eine ganz großartige Möglichkeit darin. Denn wenn die Ursache in uns selbst liegt, liegt auch die Lösung in uns selbst. Wenn die Ursache von außen kommt, sind wir jedoch immer wieder hilflos Personen und Situationen ausgeliefert.

Stellen wir uns einmal vor, uns geht es sehr gut, wir haben eine wundervolle Nachricht erhalten oder es ist etwas sehr Schönes passiert. Mit diesem inneren Gefühl fahren wir nun durch die Stadt und jemand Gestresstes drängelt sich vor oder jemand Desorientiertes kommt nicht richtig voran. Wir werden dieser Situation vermutlich mit einem Lächeln begegnen und denken, ‚na wenn sie/er es so eilig hat‘ oder ‚ach, der/die Arme weiß nicht, wohin, ist vollkommen überfordert und gestresst‘. Nun stellen wir uns vor, es ist leider doch nicht so etwas Schönes passiert, sondern das Gegenteil ist eingetreten, wir haben uns über etwas sehr aufgeregt und gehen nun mit diesem Gefühl durch die Stadt. Wie würden wir dieselbe Situation wohl dann wahrnehmen? Vermutlich würden wir über die anderen Verkehrsteilnehmer/-innen schimpfen, dass diese keine Ahnung haben, sie nur an sich denken und dass überhaupt alle blöd sind. Dieselbe Situation, zwei vollkommen unterschiedliche Reaktionen. Solche unterschiedlichen Reaktionen gibt es natürlich ebenso im Umgang mit der Wahrnehmung von uns selbst und unseren Handlungen. Wenn wir in uns und

unserer inneren Fülle ruhen, reagieren wir aus dieser Fülle und Ruhe heraus. In ihr liegt eine liebevolle Zuneigung, Freude und Verbindung mit uns, unserem Leben und unserer Umgebung. Ruhen wir aber nicht in uns selbst, reagieren wir aus einem Mangel, der sich in Unzufriedenheit, Frust, Wut, Enttäuschung etc. ausdrückt.

Über unsere Praxis oder, um es offener zu formulieren, mit einem achtsamen und bewussten Wahrnehmen spüren wir, ob wir in uns ruhen.

Diese innere Verbindung aufzubauen, ist der erste Schritt. Erst aus dieser Verbundenheit können wir erkennen was zu tun ist. Dieses dann auch zu tun, ist der nächste Schritt. Denn wenn wir nicht tun, was zu tun ist, erzeugt das wieder eine innere Unzufriedenheit und das ganze Spielchen geht von vorne los.

Wenn wir aber in uns ruhen und unsere Aufgaben mit all unserer Hingabe versuchen zu erfüllen, dann können wir zufrieden sein und aus einem inneren Frieden den Personen und den Situationen in unserem Leben offener begegnen. Die Wellen der Emotionen werden uns nicht mehr so wegreißen und wir haben wieder einen größeren Spielraum an Möglichkeiten zu reagieren.

Die Emotion, die uns leiden lässt, ist wie ein verletztes Kind. Seien wir daher liebevolle Eltern für unser inneres Kind und geben ihm, was es benötigt, um heilen zu können.

## Ärger und Co. (Lösungen)

Was können wir aber nun tun, wenn es uns eben doch erwischt hat und wir von unseren Emotionen weggerissen worden sind?

Es ist dabei wichtig zu verstehen, dass Emotionen genauso aus Energie bestehen wie unsere Worte und Handlungen. Dementsprechend sollte die Reaktion an die Intensität der Emotionsenergie angepasst sein.

Wenn wir rechtzeitig bemerken, wie die Welle einer Emotion uns mitnimmt, können wir zum Beispiel diese Emotion wahrnehmen und in uns erfahren und somit den Schritt zurück in die Rolle des Beobachters/der Beobachterin gehen: Wie fühlt die Emotion sich an und wie macht sie sich im Körper bemerkbar?

Wenn wir sie so wahrgenommen haben, können wir unsere Aufmerksamkeit zum rechten Zeitpunkt neu ausrichten. Zum Beispiel über eine angenehme Bewegung des Körpers oder des Atems, die zu einer positiven Emotion führt oder durch die Erinnerung an ein Ereignis, das mit einer positiven Emotion verbunden ist. Manchmal reicht auch schon der Gedanke an das, was wir eigentlich sind, in Verbindung mit einem tiefen Atemzug. Wie fühlt sich diese positive Emotion an und wie macht sie sich bemerkbar? Dies kann mitunter schon reichen, uns aus der Identifikation mit der Emotionswelle wieder zurückzuziehen, um dann zu erkennen, dass die Emotion wie eine Welle auf dem Ozean ist, ich für einen Moment (schon fast) dachte, ‚ich bin die Welle‘, und dabei vergaß, dass ich der Ozean selbst bin. So kann ich gegen die negative Emotionswelle eine oder mehrere positive Emotionswellen dagegensetzen und sie alle als einen Teil von mir wahrnehmen, in der Erkenntnis, dass ich selbst jedoch viel umfassender und unbegrenzter bin.

Nun kann es aber auch sein, dass ich mich mit der Welle schon zu sehr identifiziere und es nur noch das „in dieser Welle mitgerissen Werden“ gibt. Dann kann ich schauen, ob ich dieser Kraft Raum gebe sich auszuleben, sie also annehme, spürend beobachte und damit ausklingen lasse, um danach zum Beispiel auf die erste Technik zurückzugreifen oder ob ich das enorme

Energiepotenzial dieser Emotion wahrnehme und dementsprechend mit einer Handlung beginne, die dieses Energiepotenzial transformieren kann. Letztlich muss ich dann schauen, was bei mir in der jeweiligen Situation am besten wirkt und was in diesem Moment auch umsetzbar ist, um die negative Energie zu transformieren. Das kann beispielsweise ein intensives Asana-Set mit dynamischen Sonnengrüßen und Sonnengrußvariationen sein, ein körperliches Workout, wenn kein Bezug zum Hatha Yoga da ist, ein durch die Gegend Rennen, Schreien oder einfach auch nur Weinen. Das ist natürlich von Mensch zu Mensch und von Emotion zu Emotion unterschiedlich. Wichtig ist es, im Bewusstsein und im Körper die intensive Emotionsenergie zu transformieren. Dadurch wird ihr die Spitze und Energie genommen. Dies hilft, um aus der Identifikation mit der Emotion herauszukommen und wieder den eigenen Raum der Wahrnehmung erweitern zu können. Ich nutze also bestimmte mir hilfreiche Formen von Handlungen, die mich wieder erfahren lassen, dass ich nicht die Welle dieser Emotion, sondern der Ozean selbst bin. Dann kann ich im Anschluss auch wieder mit feineren Techniken, wie der eingangs oder in den vorhergehenden Texten beschriebenen, arbeiten. So kann ich mich wieder mit mir verbinden und darüber hinaus auch versuchen, die wirklichen Ursachen für meine intensive emotionale Reaktion zu erkennen. Diese dadurch wieder eintretende innere Ruhe, Erkenntnis und ein daraus resultierendes Handeln führen dann zu einer inneren Harmonie, Gelassen- und Zufriedenheit, gerade auch im Umgang mit zukünftigen Situationen dieser Art.

Es ist natürlich wichtig zu verstehen, dass sich der Text auf die alltäglichen emotionalen Stürme bezieht. In den Phasen des Leidens, wenn uns zum Beispiel ein schwerer Schicksalsschlag trifft, ist es natürlich auch wichtig, diesem Leid seinen benötigten Raum und die dazugehörige Zeit zu geben. Trauer braucht ihren Platz. Alles, was wir versuchen zu unterdrücken, gärt in uns weiter und die aus diesem Samen resultierende Pflanze wird irgendwann wieder hervorbrechen.

Es gilt also generell, nicht irgendetwas zu unterdrücken, sondern es zu erkennen, anzunehmen und dann gegebenenfalls eine liebevolle Transformation der Energie in Gang zu setzen. Wie diese dann in der jeweiligen Situation auch immer aussehen mag.

Um der Frage vorzugreifen: Was ist, wenn ich jedoch nicht den Raum oder die Zeit habe, um in einer solch emotionalen Situation mich erst einmal meinen spirituellen Praktiken zuzuwenden, da ich zum Beispiel in einen Streit mit jemand anderem geraten bin? In solchen Situationen würde ich vorschlagen, diese Emotionalität zu benennen. Dann kann wiederum die andere Person dementsprechend darauf reagieren. So würde ich zum Beispiel sagen: „Diese Situation oder Aussage hat mich verletzt, verärgert oder enttäuscht und ich merke, dass ich jetzt gerade damit nur schwer umgehen kann. Bitte gib mir ein wenig Zeit und Raum und lass uns das später klären oder noch einmal besprechen.“ Wenn ich schon mit meiner Reaktion übers Ziel hinausgeschossen bin, kann ich auch dies genauso artikulieren: „Bitte entschuldige meine Reaktion. Das, was du gesagt oder getan hast, hat einfach einen wunden Punkt bei mir getroffen.“ Bei Konstellationen, in denen eine sachlichere Kommunikation erwartet wird, würde ich vielleicht sagen, „dass ich das anders sehe, aber es für mich auch so klingt, als ob wir gerade keine konstruktive und lösungsorientierte Kommunikation hätten und wir daher die Klärung des Sachverhalts vielleicht zu einem anderen Zeitpunkt erörtern sollten“.

Jede Situation erfordert natürlich eine eigene und **der** anderen beteiligten Person oder den betreffenden Personen angemessene Ausdrucksweise und Formulierung. So bleibst **du** trotz der Emotionalität bei dir und authentisch. Mit dir klar und im Reinen zu sein, lässt dich wiederum ruhiger und gelassener werden. Außerdem wird die andere Person voraussichtlich damit auch besser umgehen können, als wenn nur gegenseitig Vorwürfe gemacht werden. Dies gibt dir darüber hinaus auch wieder etwas Zeit und Raum, um zurück in die eigene innere Mitte und Ruhe zu finden. So lässt sich dann manch aufkommender Dissens schneller beilegen und lösen.

Ich möchte hier allerdings auch noch einmal auf die Schwierigkeit unterbewusster Programme hinweisen. Tiefere Strukturen, die generell oder auch nur in bestimmten Situationen dazu führen, dass wir den inneren Halt verlieren und all die schöne Praxis umsonst zu sein scheint. Da ist es wichtig zu verstehen, dass unser Körper alle Erfahrungen bewertet und abspeichert. Diese Speicherungen verblassen nicht und werden jedes Mal, wenn die Situation dazu passt, wieder aktiviert. Über lange Prozesse des Praktizierens oder durch intensive Reinigungsprozesse können wir diese Stück für Stück auflösen. Je nach Intensität der Bewertung kann das jedoch einen längeren Zeitraum benötigen. Dies erfordert viel Geduld und liebevolle Zuneigung für einen selbst bzw. die Mitmenschen in unserer Umgebung.

Auf diesem Weg können mitunter aber auch andere Praktiken helfen und uns unterstützen, manchmal sogar notwendig sein. Es würde jedoch den Rahmen sprengen, hierauf noch weiter einzugehen. Es gibt jedoch viele gute Möglichkeiten, diesen in uns gespeicherten und immer wieder hervorbrechenden Erfahrungen zu begegnen.

Eine Emotion ist letztlich wie eine Pflanze, die aus einem inneren Samen entsprungen ist. Sie braucht Akzeptanz und ihren Raum. Daraufhin kann sich dann auch zeigen, was wann zu tun ist, um diese Form von Energie gehen lassen zu können und den Samen aufzulösen.

Unsere Art der Kommunikation kann Räume öffnen.  
Egal ob wir uns mit anderen oder mit uns selbst unterhalten.

## Umgang mit Emotionen und Gedanken (zwei innere Bilder)

Es gibt zwei schöne Bilder, um mit unseren alltäglichen Emotionen und Gedanken umzugehen.

Zum einen können wir uns vorstellen, dass unsere Emotionen und Gedanken ein Ausdruck unseres inneren Kindes sind. Wir sollten es also mit seinen Bedürfnissen annehmen und ernst nehmen. Wir können ihm zulächeln und es einladen, uns zu vertrauen. Wir können ihm gegenüber zum Ausdruck bringen, dass seine Einwände aus seiner Sicht berechtigt sind. Inzwischen haben wir aber dazugelernt und sind kein kleines, hilfloses Kind mehr. Daher haben wir nun im Gegensatz zu früher auch andere Möglichkeiten des Umgangs mit der jeweiligen Situation.

Denn unsere Reaktionen emotionaler und geistiger Art beruhen auf früheren Erfahrungen. So können wir durchatmen und ihm zulächelnd sagen: „Ja, das war schlimm, verletzend oder Ähnliches, ist es jetzt aber nicht mehr. Denn das war damals und heute ist heute.“

In dieselbe Richtung geht die Vorstellung, dass unser Geist eine Art Verwaltung ist, die sich bestimmte Verhaltensweisen angewöhnt hat, um zu überleben, und eigentlich nur unser Bestes will. Das hat bisher auch so weit funktioniert und daher ist sie nicht davon überzeugt, es nun anders zu machen. Da gilt es, genauso mitfühlend die Vorschläge aus der Verwaltung aufzunehmen. Die Emotion und den Gedanken also nicht abzulehnen, sondern zuzulassen und dann eine andere Ausrichtung zu etablieren.

Stell dir also einfach vor, du hast ein nörgelndes Kind, einen aufgedrehten Kindergarten oder eine meuternde Verwaltung. Sei lieb mit denen und überzeuge sie mit deinem Mitgefühl, lenk sie ab mit kleinen Übungen für Körper, Geist oder Atem, die guttun, und der Widerstand wird in der Wärme deiner Zuneigung dahinschmelzen.

Wenn ein Kind leidet, schreit es, und sobald die Aufmerksamkeit auf etwas anderes gerichtet ist, ist das Leid schnell wieder verflogen. Ebenso braucht die Verwaltung etwas, um sich zu entspannen, um dann eingestehen zu können, dass es doch nicht so dramatisch ist. In dem Augenblick, wo du nicht nur im Außen, sondern auch in deinem Inneren verständnisvoll zuhörst und annimmst, kann Öffnung geschehen. Die Öffnung, also das Lösen des früher einmal aufgebauten Schutzpanzers, ermöglicht dir, neue Samen zu säen, aus denen mitunter schon sehr bald Pflanzen mit freudvoll duftenden Blüten erwachsen können.

Die spirituelle Praxis ist mit das Kostbarste, was wir in unserem Leben  
geschenkt bekommen können.

## Ein Geschenk

Ein weiterer Aspekt, die spirituelle Praxis ins alltägliche Handeln zu integrieren, ist, die Dinge aus einer größeren Perspektive zu betrachten. Wenn wir erkennen, dass das, was uns passiert, einem Sinn folgt, einem Weg, der uns nach Hause zu uns selbst führt, fällt es zunehmend leichter, diese Situationen ins Leben zu integrieren.

Durch unsere Praxis sind wir den Stürmen des Lebens nicht mehr hilflos ausgeliefert, da die Praxis uns hilft und uns Kraft gibt, den uns gestellten Aufgaben zu begegnen. Sie gibt uns darüber hinaus die Möglichkeit, die Energien dieser Stürme auch richtig einzuordnen und für unsere Entwicklung zu nutzen. Sie hilft uns zu erwachen, um zu verstehen und zu erkennen, was wir wirklich sind.

Die Praxis schenkt uns eine Verbindung zu uns selbst, diesem höheren Aspekt in uns. Dies zu spüren und zu erfahren, ist mit das größte Geschenk, das wir bekommen können. Wie viele Menschen taumeln blind, hilf- und orientierungslos umher. Getrieben von Verletzungen, Ängsten und Wünschen, versuchen sie, aus Sand, der ihnen durch die Finger rieselt, eine Sicherheit aufzubauen.

So sollten wir uns immer wieder erinnern, was es für ein großartiges Geschenk ist, einen Weg raus aus dem Sturm und zu sich selbst zu kennen. Es ist der Weg zu dem einzigen wahren Reichtum, der einzigen wirklichen Sicherheit, Freude, Liebe und Frieden, den es gibt. Alles andere ist Ersatz, der kommt und definitiv wieder geht. In uns ist die Fülle, ist alles, was wir benötigen, und so unerschöpflich, dass wir es mit vollen Händen und offenem Herzen teilen können. Dieses unermessliche Geschenk ist in uns; wir sollten es daher dankbar annehmen, auspacken und benutzen.

## Ein Geschenk II

In „Ein Geschenk“ sprach ich davon, uns als ein Teil des Ganzen zu betrachten und es als Geschenk anzusehen, wenn wir einen Weg gefunden haben, uns mit uns selbst und dem Fluss des Lebens zu verbinden. Es ist jedoch ebenso hilfreich und unterstützend, das uns gegebene Leben auch auf einer einfacheren Ebene als Geschenk zu betrachten.

**Denn** viele Menschen haben eine sehr hohe Erwartungshaltung an sich, ihre Umgebung und das Leben. Dementsprechend tragen sie oft auch eine Unzufriedenheit, Enttäuschung, Wut, Verletzung oder Ähnliches mit sich, **da** sie selbst, ihre Umgebung oder das Leben ihrer Anspruchshaltung meist nicht gerecht werden können. Dies kostet jedoch sehr viel Kraft, Energie, Gesundheit und Lebensfreude.

**So kann** es uns einen ganz anderen Zugang zu uns und dem Leben eröffnen, wenn wir uns immer wieder bewusst machen, was uns da eigentlich gegeben worden ist. Sobald wir unseren Körper und unseren Geist betrachten, die jeweilige Komplexität und das faszinierende Zusammenspiel der Zellen, aus denen wir, physisch betrachtet, bestehen, ist es eigentlich ein Wunder, dass wir länger als ein paar Minuten leben können.

So besteht der Körper aus etwa 50-100 Billionen Zellen. Dazu kommen ungefähr noch einmal so viele Bakterien. Unser Gehirn besteht aus 20 Milliarden Zellen. Von diesen ganzen Zellen des Körpers werden täglich 50 Millionen Zellen ausgetauscht. In dem Zusammenspiel von Zellen miteinander sowie den jeweiligen Bakterien werden die unterschiedlichsten Aufgaben ausgeführt, um uns am Leben zu halten. Ist es nicht faszinierend und ein Wunder, wie der Körper aus der Luft Sauerstoff extrahiert und über die Lungen dem Blut zuführt, um es dann im ganzen Körper bis zur entferntesten Zelle zu verteilen? Wie er aus der Nahrung Nährstoffe gewinnt und diese ebenso im Körper verteilt. Wie unsere Sinne wahrnehmen können, sodass wir hören, sehen, riechen, fühlen und

schmecken können. Dass wir nicht nur stumpf durch das Leben laufen müssen, sondern denken und (mit)fühlen können.

Wir können es sogar noch einen Schritt einfacher betrachten und es als Geschenk ansehen, dass wir Füße und Beine haben, die uns tragen und uns hinbringen, wohin wir wollen. Dass wir Hände und Arme haben, die uns bei all unseren Aufgaben versuchen zu unterstützen. Diesen unfassbar komplexen Rumpf mit der Wirbelsäule betrachten, die uns aufrecht hält und unser Nervensystem schützt, mit den inneren Organen, die für die Verdauung, den Herzschlag und Atem zuständig sind. Wenn wir uns unseres Kopfes mit dem Großteil unserer Sinnesorgane, die uns die Welt erfahren lassen, und dem Gehirn, das etwa 10 Billionen Rechenoperationen pro Sekunde ausführt, bewusst werden. Ebenso wie natürlich unserem Geist, wo wir den auch immer in uns verorten wollen, der all dies, was wir erfahren, versucht in einen sinnvollen Kontext zu bringen.

Selbst wenn da einzelne Körperteile vielleicht nicht so funktionieren, wie wir das gerne hätten, oder uns vielleicht sogar fehlen, ist es doch ein unfassbares Geschenk, das uns da gegeben worden ist. Daher sollten wir dieses Geschenk, das uns da gegeben worden ist, vielleicht mit einer dementsprechenden Freude und Dankbarkeit und Zuneigung behandeln.

Denn es lässt uns leben.

Dankbarkeit bedeutet, das wundervolle Geschenk des Lebens zu würdigen.

## Dankbarkeit

Wir nehmen oftmals uns, unser Leben und unsere Umgebung als etwas Selbstverständliches wahr. Daraus resultiert dann schnell die Erwartungshaltung, dass in diesem Körper und diesem Leben auch alles gut zu sein hat. Dementsprechend werden wir leicht undankbar und beschweren uns auf die eine oder andere Art. Dabei vergessen wir, was es für ein Geschenk ist zu leben. Was es darüber hinaus für ein Geschenk ist, die Möglichkeiten und auch die Zeit zu haben, um uns zu überlegen, welchen Sinn das Leben hat und wie wir leben möchten. Viele Menschen sind schon mit dem Überleben vollauf beschäftigt. Es ist eine Form von Reichtum, in der Situation zu sein, uns nicht mit elementaren Handlungen zum Überleben auseinandersetzen zu müssen, in einer relativen Sicherheit zu leben und unser Leben verändern zu können. Wenn wir in Anbetracht dieser Einstellung unsere Wahrnehmung einmal neu ausrichten, erkennen wir, wie wunderbar dieses Leben an sich ist. Wenn wir es nicht einfach als selbstverständlich hinnehmen, dass unser Körper atmet, das Herz schlägt, die inneren Organe ihre Aufgaben verrichten und sich die Zellen permanent erneuern und versuchen, das System am Leben und Laufen zu halten; dann erkennen wir, was unser menschlicher Körper eigentlich für ein Wunder ist.

Wenn wir uns darüber hinaus all den Möglichkeiten öffnen, die genau dieses Leben in diesem Körper und an diesem Ort in der Welt beinhaltet, können wir erkennen, welches Potenzial in uns steckt, das wir über den spirituellen Pfad oder einfach auch durch ein bewusstes Leben im Hier und Jetzt gedeihen lassen können. So öffnen wir uns dann der Erkenntnis, was für ein wundervolles Geschenk dieses Leben an sich ist. Diese Erfahrung erfüllt uns mit einer großen Dankbarkeit.

In dieser Dankbarkeit ruht eine tiefe Freude und Glück. Diese Haltung gilt es zu kultivieren, denn sie führt uns in eine innere Ruhe, Frieden und Wonne.

Wenn wir das Leben nicht als etwas Selbstverständliches hinnehmen, bei dem wir uns über einzelne Unzulänglichkeiten beschweren, sondern als ein großes Geschenk betrachten, und wenn wir jeden bewussten Atemzug, jede Erfahrung der (inneren) Führung durch diesen unfassbaren Kosmos dankbar aufnehmen, dann erfüllt uns dies mit einer tiefen Liebe zum Leben und einem inneren Frieden. Es erfüllt uns mit derselben Freude und demselben Glück, die wir erfahren, wenn etwas eintritt oder wenn wir etwas geschenkt bekommen, was wir uns sehr gewünscht haben. Das Geschenk namens Leben sollten wir dementsprechend würdigen, annehmen, auspacken und achtsam benutzen. In Dankbarkeit, Liebe und Freude.

### Was Dankbarkeit bewirkt

Inzwischen gibt es einige Studien und Arbeiten zum Thema Dankbarkeit mit sehr interessanten und inspirierenden Ergebnissen. Denn es wurde unter anderem festgestellt, dass dankbare Menschen tendenziell gesünder, erfolgreicher und zufriedener sind, und zwar unabhängig davon, ob sie gesund und privilegiert oder chronisch krank sind. Es wurde festgestellt, dass dankbare Menschen weniger gestresst und depressiv sind, dass sie zufriedener mit ihrem Leben und insgesamt auch glücklicher sind. Sie können besser mit schwierigen Phasen des Lebens umgehen, sind zufriedener mit ihren sozialen Beziehungen, suchen die Schuld weniger bei sich und haben tendenziell ein besseres Selbstwertgefühl. Sie haben weniger negative Bewältigungsstrategien oder Vermeidungstaktiken. Ebenso versuchen sie auch weniger, Probleme durch Suchtmittel zu bewältigen. Es gibt die Vermutung, dass unter unseren Charakterzügen oder Tugenden die Dankbarkeit mit am meisten in einer Verbindung zu unserer psychischen Gesundheit steht und uns so hilft, ein glückliches und zufriedenes Leben zu leben.

Unsere Erwartungen und inneren Vorgaben sind die Berge und Wolken, die uns von dem offenen, weiten Himmel und der strahlenden Sonne in uns trennen.

## Erwartungen und Bewertungen

Das, was uns immer wieder aus der Freude und dem Genuss am Sein holt, sind unsere Erwartungen und Bewertungen.

Die meisten von uns haben sicherlich schon einmal die Erfahrung gemacht, dass sie sich auf etwas sehr gefreut haben, weil es einem sehr wichtig war oder es hieß, dass es ganz toll sein soll. Die eigene Erwartung so hoch und das Ergebnis dann doch eher enttäuschend gewesen ist.

Genauso wie ihr vielleicht auch die gegenteilige Erfahrung gemacht habt: ihr etwas ohne Erwartungen erfahren habt, es sich einfach ereignet hat und ganz wundervoll gewesen ist, sodass diese Erfahrung immer noch in euch mit einer schönen Erinnerung verbunden ist.

Mitunter ist vielleicht zwischen der einen Situation und der anderen gar kein großer Unterschied gewesen, außer der Erwartung im ersten und dem unvoreingenommenen Erleben im zweiten Fall. Dasselbe gilt auch für unsere Ansichten, wie etwas zu sein hat, oder in der Alternative, einfach mit offenem Geist und Herzen einer Situation zu begegnen.

Die Erwartungen und Bewertungen begrenzen uns nach der Meinung unseres kleinen limitierten Geistes auf unser Bild, wie etwas zu sein hat, anstatt einfach offen und weit das Leben anzunehmen, wie es ist, und so die Größe wie auch die Schönheit des Lebens außerhalb unserer Vorgaben erkennen und erleben zu können.

Lasst uns einfach den Moment genießen, anstatt über das Wetter, die falsche Raumeinrichtung oder zum Beispiel den zu laut atmenden Nachbarn in der Yogastunde oder Ähnliches zu lamentieren. Wenn es so schlimm ist, steht es uns ja frei zu gehen und etwas anderes zu machen, das besser für uns ist. Wenn wir die Situation nicht verlassen können, dann ist es umso wichtiger, noch einmal genau hinzuschauen, ob sie wirklich so unerträglich ist oder ob es nicht doch vor allem an unserer Bewertung liegt, dass wir sie so negativ erleben.

Diese Offenheit und Freude am Sein können wir durch eine achtsame Haltung erreichen. Durch dieses offene Schauen, gleich einem Kind, können wir die Schönheit und das Wunderbare des Lebens erfahren und uns daran erfreuen.

Ein bewusster Atemzug oder eine bewusste Bewegung ist nicht nur ein Atemzug oder eine Bewegung. Es ist viel mehr. In ihnen liegt die Erfahrung des Momentes, die Verbindung mit der Schönheit der Schöpfung.

## Atmen und Spüren

Immer wieder werde ich gefragt: Wie schaffe ich, dieses zu tun? Wie kann ich es lernen? Dabei geht es weniger darum, etwas Neues zu lernen, sondern etwas, das schon einmal in uns war, wieder zuzulassen.

Es geht darum, aus der Identifikation mit dem Geist als das, was „ich“ bin, herauszukommen. Das ist nicht unbedingt leicht, aber das Gute ist, dass es eine einfache Methode gibt. Die Methode ist das Spüren und die beobachtende Wahrnehmung des Resultats.

Das geht jederzeit, an jedem Ort, ganz kurz oder länger. Es gibt also keine Ausrede mehr zu „ja, eigentlich schon, aber jetzt gerade nicht“ oder „das ist zu schwierig, das muss ich erst einmal richtig lernen“. Denn genau darum geht es: Jetzt gerade, was ist jetzt gerade. Wenn wir das wahrnehmen, dann können wir auch darauf reagieren. Sollten wir also realisieren, dass wir verloren gehen, tun wir etwas, um uns zurückzuholen. Um nicht wieder verloren zu gehen, bleiben wir achtsam, bewusst und präsent, um im Moment und in uns selbst verankert zu bleiben. Beides läuft letztlich auf dasselbe hinaus. Es geht darum, einfach zu sein, sich zu spüren. Da dies für viele jedoch schwierig umzusetzen scheint, können wir „das einfache Sein“ auch als Technik definieren und diese bewusst benutzen. Wenn wir uns von Techniken nicht abhängig machen, sondern sie bewusst einsetzen, können sie sehr nützlich und sinnvoll sein. In diesem Fall geht es darum, sich zu spüren: immer wieder die Aufmerksamkeit auf den Atem und den Körper zu lenken. Wenn wir das machen, verlassen wir für einen Moment das Gedankenkonstrukt unserer Welt und sind einfach nur da, spürend und erfahrend. Einen Moment auf eine angenehme Art den Körper zu spüren und auf den Atem zu achten, lässt uns eine tiefere innere Ruhe und diesen angenehmen Zustand des Seins erleben. Dieser Moment des Innehaltens lässt uns uns selbst erfahren. So durchbrechen wir unsere Gedankenwelt und mit ihr

das Haben-Wollen oder Nicht-haben-Wollen, das Hadern und Zweifeln, Grollen und Leiden. Wie wir die Sonne warm, klar und leuchtend durch eine aufreißende Wolkendecke strahlend wahrnehmen, genießen wir so einen Hauch unseres höheren Selbst. Wenn wir mit dieser inneren Verbindung des einfachen Seins weiter unsere folgenden Handlungen aufnehmen und mit all unseren Sinnen, mit all unserer Hingabe und Liebe ausführen, ist das nichts anderes als Sadhana (spirituelle Praxis).

Unsere Praxis nährt, schützt und führt uns wie die Eltern ihr Kind.

## Ein Zug

Wenn wir so auf dem Weg sind, kommt doch auch immer wieder die Frage auf, wie ich die eine oder andere Situation durchstehen soll. Denn es kann auch immer mal wieder schwierig werden. Da ist es wichtig, sich an diesen Zug zu erinnern, der einen sicher durch die Nebel der Verwirrung, die Berge der Angst, die glühende Wüste der Wut und der Fata Morgana der Täuschung, vorbei an der Steppe der Verzweiflung und den Dschungel des Zweifels sicher nach Hause bringt. Dieser Zug heißt Sadhana (spirituelle Praxis). Er wird angetrieben durch achtsame Benutzung. Unsere Aufgabe ist es dann nur noch mitzufahren. Dass Schöne dabei ist, sollten wir doch einmal herunterfallen oder uns verleiten lassen auszusteigen, wird dieser Zug warten. Wir können ihn nicht verpassen. Er wird immer hinter uns stehen. Wir brauchen uns nur umzudrehen und wieder einsteigen. Die Schienen des spirituellen Pfades werden uns dann sicher nach Hause führen.

Die meisten von euch werden schon Erfahrungen in dieser Richtung gemacht haben. Dieses Gefühl oder gar die Überzeugung, geführt zu sein. Vertraut darauf, je weiter ihr mit dem Zug fahren werdet, desto mehr dieser Erfahrungen werden kommen und die Fahrt wird zunehmend umspielt sein von einem zarten Duft von Leichtigkeit und innerem Frieden, getragen und unterstützt vom Rückenwind des Vertrauens.

Sadhana – aus dem Sanskrit übersetzt: zum Ziel führend,  
spirituelle Praxis und geistige Übungen

## Was ist Sadhana

Der Begriff des Sadhana oder übersetzt der spirituellen Praxis wird oft benutzt. Es heißt, das bringt uns zum Ziel, lässt uns verstehen und birgt die Freude des Seins in sich. Aber was bedeutet das eigentlich?

In meinen Augen handelt es sich um achtsames und edles Handeln. Es gibt viele verschiedene Techniken. Die eine Technik hat die eine Wirkung, eine andere Technik eine andere. Für den einen ist die eine besser, eine andere für wen anders. Zumindest im Moment und später kann sich das auch schon wieder etwas oder ganz verändert haben. Viele Traditionen oder spirituellen Lehrer warnen auch davor, nur einseitig mit einer Methode zu praktizieren, genauso wie davor gewarnt wird, zwischen den Methoden hin und her zu springen. Daher sollten wir uns meiner Meinung nach nicht zu sehr auf Techniken versteifen. Es geht vielmehr um die innere Einstellung, mit der wir sie ausführen. Es gibt unterschiedliche Messer für unterschiedliche Lebensmittel. Alle schneiden: Das eine schneidet besser Tomaten, das andere schneidet besser Kürbisse; aber sie sind nichts ohne die Hand und den Geist dessen, der sie führt. Es geht darum, wie wir praktizieren. Eine perfekt ausgeführte Technik ohne Liebe, Dankbarkeit, Demut und Hingabe ist wie eine Hand, die ohne Führung schneidet.

Der Fokus auf die Perfektion der Technik birgt die Gefahr, diese Perfektion zum Höchsten zu erklären und sie so zu einem Objekt werden zu lassen. Derselben Art von Objekten, denen wir nicht mehr nachrennen wollten. Darüber hinaus besteht zusätzlich noch die Gefahr, auf Anerkennung aus zu sein. Nicht sofort, aber mit der Zeit, wenn wir wissen, wie gut wir das können, und dies auch immer wieder hören, ist der Schritt zurück in die Abhängigkeit der lobenden Resonanz durch andere, wie durch uns selbst, groß. Ein weiterer Aspekt ist, dass es höchstwahrscheinlich sehr gut wäre, die eine oder andere Technik intensiver zu praktizieren, aber oft keine Zeit dafür da ist. Dementsprechend besteht keine andere Möglichkeit, als das Handeln selbst zur spirituellen Praxis

werden zu lassen, um dann Schritt für Schritt zum Ziel zu kommen, dass mein Leben selbst zum Sadhana wird. Also Sadhana heißt spirituelle Praxis und spirituelle Praxis ist das, was mich der Essenz des Lebens näher bringt. Was das ist und wie die Praxis aussieht, kann dabei von Person zu Person und Lebensabschnitt zu Lebensabschnitt sehr unterschiedlich sein. Dementsprechend sollten wir bescheiden sein und nicht sagen: „So hat es zu sein!“

Sadhana ist für mich, in Liebe und Hingabe tun, was zu tun ist, in Dankbarkeit für die mir gegebenen Möglichkeiten meine Aufgaben zu erfüllen und mit Demut sich als ein Teil des Ganzen zu erkennen.

Unsere Ernte ist das Ergebnis unserer Saat. So sind wir gerade die Ernte einer früheren Saat und bereiten gleichzeitig mit unserem jetzigen Sein eine zukünftige Ernte vor.

## Alles ist Energie

Wir müssen uns bewusst sein, dass alles Energie ist. Auf der energetischen Ebene gibt es letztlich keine Unterscheidung zwischen Gedanke, Wort und Tat. Alles ist Energie und wenn ich Energie in Bewegung bringe, gibt es zwangsläufig eine Reaktion. Jede Handlung, egal ob Wort, Tat oder Gedanke, bringt also eine Reaktion hervor. Wenn ich regelmäßig denke, ‚alles ist schlecht‘, werde ich bald davon auch wirklich überzeugt sein und nur noch das Schlechte in der Welt sehen.

Wenn ich negative Gedanken säe, werde ich auch solche Früchte ernten.

So wie wenn ich Melonensamen säe, ich später vermutlich einmal Melonen bekommen werde, aber mit Sicherheit keine Äpfel.

Dadurch bilde ich langfristig auch meine Persönlichkeit und mein Leben. Sie sind das Ergebnis früherer Aussaaten. Denn am Anfang mag es vielleicht nur ein Gedanke sein, doch wenn er sich wiederholt, wird es zu einer Tendenz, aus der Tendenz entsteht eine Struktur, wenn die Struktur sich verankert, wird es ein Charakterzug und aus meinen Charakterzügen entsteht letztlich meine Persönlichkeit.

Eine immer wiederkehrende liebevolle Achtsamkeit, ein Lächeln der Zuneigung für mich, mein Leben und meine Umgebung, die Dankbarkeit zu leben und den Moment spüren zu können, lässt zum Beispiel die Blume meiner Lebensfreude gedeihen und blühen. Es liegt also an mir, welchen Blumen im Garten meines Geistes ich die Energie und damit Wasser und Zuwendung gebe, damit sie wachsen und gedeihen können.

Die Wahrheit ist einfach. Die Lösung und der Weg sind einfach.  
Nicht immer leicht, aber einfach und wundervoll.

## Die Kraft der kleinen Übungen

Oft wird gesagt, dass man diese oder jene Techniken machen muss, weil das zur Befreiung, zu Glück oder Erfolg führt. Diese Techniken haben alle natürlich auch ihre Wirkungen und Wichtigkeit. Ich denke aber, dass wir uns mindestens ebenso auf die vielen kleinen Momente konzentrieren sollten, die unser Leben ausmachen. Diese vielen kleinen Möglichkeiten, in denen wir mit ganz einfachen alltäglichen Handlungen, die man kaum Techniken nennen kann, den Moment spüren und erfahren können. Diese vielen einzelnen Momente, die unser Leben schön und zu einem großen Moment werden lassen. So wie es Yogastunden gibt, die aus mehr oder weniger zusammengehörenden Übungen und Asanas/Körperstellungen bestehen oder aber aus einem Fluss aus Bewegung, Ruhe und achtsamer Wahrnehmung. Wie riesig ist der Unterschied am Ende der Stunde. Diese kraftvolle Klarheit, der innere Frieden und die freudvolle Wonne, die aus dieser inneren Verbindung mit uns selbst entstehen. Sie kommen daher, dass wir, anstatt uns auf einzelne Übungen zu konzentrieren und in ihnen verloren zu gehen, das Sein als ein Ganzes und eine Abfolge zusammengehöriger einzelner Momente verstehen und erfahren. Sie entstehen dadurch, dass wir immer wieder versuchen, den Moment wahrzunehmen und zu erleben, um so in der Vollkommenheit des Lebens mitzufließen.

Dasselbe gilt für unseren Alltag. Wir können uns unbewusst von einem Termin zum anderen durchhangeln, um dann irgendwann nur noch mit dem Gedanken an den Feierabend, das Wochenende, den Freizeitsport, den Fernseher, das Essen, die Süßigkeiten, die Yogastunde, das Meditationskissen oder was uns auch immer unserer Meinung nach wieder Energie und Freude gibt, beschäftigt zu sein. Oder wir bleiben in einer permanenten beziehungsweise immer wiederkehrenden Praxis, indem wir die kleinen Pausen zwischen zwei Mails oder zwischen unseren auf uns einstürzenden Gedankengängen, in der Bahn sitzend oder an der Ampel wartend, benutzen, um den Atem zu spüren, unseren Körper zu recken und zu strecken oder kleine Schulter- und Nackenübungen

ausführend den Körper zu bewegen. So kommen wir aus dem Strudel der Gedanken und dem unbewussten Sein heraus, zurück zu uns selbst und in den Moment. Denn jeder Atemzug ist eine Möglichkeit, uns mit uns selbst und dem Fluss des Lebens zu verbinden. Jeder Atemzug eine Möglichkeit, ins reine Sein zu kommen und die Großartigkeit, die Schönheit und den puren Genuss des Glücks, das ganz natürlich in uns ruht, zu erfahren.

Ebenso gilt es, die eigenen Bewertungen oder Verurteilungen zu unseren Handlungen und den uns gestellten Aufgaben zu beenden. Sich nicht in inneren Monologen aufzureiben, sondern einfach zu tun, was zu tun ist. In Kombination mit den eben erwähnten kleinen Achtsamkeitsübungen kosten uns unsere Aufgaben dann viel weniger Energie, gehen schneller und fehlerfreier von der Hand. Wenn die Aufgaben gelöst sind, ist im Anschluss gegebenenfalls immer noch Zeit zu überlegen, ob ich so leben möchte oder es ansteht, etwas zu verändern.

Die Techniken auf dem Kissen oder auf der Matte helfen uns natürlich, uns zu reinigen, vorzubereiten und uns selbst erfahren zu lassen. Gleichzeitig sind diese Techniken aber auch ein Training, einen Zustand der inneren Ruhe und des Friedens, der Liebe und Verbindung zu erfahren, um sich in ihm zu verankern und ihn mit in den Alltag zu nehmen. Sie helfen uns, diesen Zustand der Verbundenheit und Einheit zu erfahren und zu leben.

Wenn wir über den Tag verteilt immer wieder durch das achtsame Spüren und das bewusste Wahrnehmen in diese Verbundenheit kommen, haben wir eine permanente Praxis. Wir gehen in den alltäglichen Tätigkeiten nicht so verloren, verlieren dadurch weniger Energie, sind mit einer größeren Intensität bei dem, was wir machen, können den Moment und unser Leben besser leben und genießen. Das gilt dann für jede Handlung vom Aufwachen und Aufstehen, Duschen, Frühstücken und aus dem Haus durch die frische Luft zur Arbeit Gehen oder Fahren, irgendwann natürlich auch für die Arbeit selbst, bis zu dem Moment, an dem wir am Abend wieder einschlafen.

Wenn wir über das anstrengungslose achtsame Spüren uns immer wieder mit uns und dem Moment verbinden, erfahren wir das, was wir tun, und unser Leben

anders. Wir lassen das Leben selbst immer mehr zu einer spirituellen Praxis werden. Das Tolle ist, dass diese kleinen Achtsamkeitsübungen ganz einfach und sehr angenehm sind. Wie eine kleine Süßigkeit, eine Umarmung oder ein wärmender Sonnenstrahl.

So können wir dann immer öfter aus der Verbindung heraus und damit in Liebe unserer Umgebung wie auch uns selbst begegnen und das Geschenk des Lebens mit einem liebevollen Lächeln der Zuneigung betrachten und genießen.

Statt dich auf die Wolken zu konzentrieren, genieße lieber die wundervolle  
Wärme des Sonnenlichtes.

## Ja aber, ... (Im Moment ist alles gut)

Es gibt mitunter die Tendenz durch die Orientierung auf theoretische Perfektion und dementsprechend auch auf das scheinbar „nicht Perfekte“ in unserem Leben oder in uns selbst, die eigene Freude und den Genuss am Sein zu reduzieren. Wir nehmen die jeweilige Situation oder uns selbst wie auch unsere Umwelt nicht einfach wahr, sondern reduzieren sie, indem wir sie durch die Brille einer von uns erdachten theoretischen Perfektion betrachten. So lautet oft die Antwort auf eine Frage: „Es war ganz schön, aber ...“ oder „Eigentlich war es ganz gut, außer ...“. Damit nehmen wir letztlich die Welt, unser Leben und eben oft auch uns selbst vor allem über den Mangel wahr. Denn es war eben nicht schön oder gut, sonst gäbe es ja nicht die Einschränkung durch „aber“ oder „eigentlich“. Wir haben jedoch auch die Möglichkeit zu überlegen, durch welche Brille wir zukünftig schauen und das Leben wahrnehmen wollen: die der Freude und Schönheit oder die des Mangels.

Eine kritische Betrachtung ist natürlich genauso wie Selbstkritik etwas sehr Essenzielles. Nimmt es jedoch überhand, hat es etwas Zersetzendes. Es geht aber natürlich auch nicht darum, alles durch eine rosarote Brille zu betrachten und sich die Situation oder sich selbst schönzureden. Die Idee ist vielmehr, die Dinge zu betrachten, wie sie sind, und die eigene Aufmerksamkeit auf das Eigentliche zu lenken. Denn ein Moment ist und bleibt ein Moment und in jedem Moment ruht die Möglichkeit, einfach zu sein, wie wir in unserer ursprünglichen Natur sind. Wir können also über die achtsame Wahrnehmung, dieses einfache Spüren des Seins und des jeweiligen Momentes, uns jederzeit mit uns selbst und somit mit dem Zustand unserer ursprünglichen Natur verbinden. Diese unsere Natur ist innerer Frieden und Genuss. In ihr ruht Freude und Schönheit.

Es gibt natürlich Situationen, genauso wie Dinge, die wir zu tun haben, oder Verhaltensweisen, die wir an uns selbst wahrnehmen, die wir nicht gut finden. Wir können dann sagen: „Eigentlich wäre alles gut, wenn ich, die, der oder das bloß nicht so wäre“, und somit in die Wahrnehmung gehen, dass eben ich oder

mein Leben nicht gut sind. Nur bringen diese Gedanken dann letztlich auch dementsprechende Früchte hervor. Alternativ kann ich aber auch diese Bewertung von Nicht-Perfektion einfach als Wolken wahrnehmen und mich aus diesen Wolken erheben, indem ich mich mit mir selbst verbinde, mich, mein höheres Selbst, als die Sonne über den Wolken wahrnehme und die Wolken der Bewertung nur als einen Teil von mir oder meinem Leben. Es bleibt immer dasselbe Spiel, eine Situation offen und klar wahrzunehmen und diese anzunehmen. So kann ich dann auch erkennen, was zu tun ist, ob ich etwas verändern kann und vielleicht auch muss oder ob es ein Teil des Weges ist. Diesen kann ich wiederum mit einer negativen Bewertung versehen oder alternativ aus der Leichtigkeit meines ursprünglichen Seins gehen, die ich aus der Verbindung mit mir selbst erhalte, mit dem, was ich eigentlich bin. Dies hilft mir dabei, meinen inneren Frieden, die Freude und dies leichte, innere und liebevolle Lächeln für das Sein zu behalten beziehungsweise wiederzufinden.

Sieh und sei, was du eigentlich bist!

## Raupe oder Schmetterling

Warum sind wir nun aber so oft nicht mit uns zufrieden, wollen uns verbessern und erfahren uns daher als leidende Wesen? Eine Grundschwierigkeit ist, dass wir oft einer falschen Identifikation aufsitzen und unsere Energie daher in die falsche Richtung lenken. Das kann jedoch logischerweise nicht wirklich von Erfolg in Form von innerer Ruhe und Wonne oder was wir uns immer auch Ähnliches wünschen, gekrönt sein. Denn das ist wie zu versuchen, eine Fata Morgana zu erreichen. Trotzdem rennen die meisten von uns weiter einem Trugbild hinterher, aufgrund der falschen Identifikation von dem, was wir sind, und der daraus resultierenden Ansicht, was uns glücklich macht. Das ist wie eine Raupe, die versucht, eine schönere oder bessere Raupe zu werden, und vergisst, dass sie das Potenzial hat, ein wunderschöner Schmetterling zu sein. Wenn nun solch eine Raupe sich umschaute, würde sie sehen, dass es zum Beispiel kleine und große, schöne und hässliche, starke und schwache Raupen gibt. Schaut die Raupe in der scheinbaren Raupenhitparade nach unten, fühlt sie sich besser, und schaut sie nach oben, fühlt sie sich schlechter. Die eine Raupe würde nun vielleicht versuchen, sich anzumalen, um schöner zu werden, eine andere ihren Panzer stärker zu machen oder sich aufzuplustern, um größer zu erscheinen. Doch glücklicher würde sie alle das kaum machen, da sie den Schwindel nicht wirklich werden ignorieren können. Es kann sie daher nicht wirklich erfüllen, denn die Farbe würde beim ersten Regen abgewaschen, der scheinbar starke Panzer bei stärkerer Erschütterung zerfallen und die aufgeplusterte Größe im Licht der Wahrheit in sich einschrumpfen. Es ist einfach nicht das, was sie ist, und es ist auch nicht ihre Aufgabe, eine Superraupe zu werden, sondern ein Schmetterling. Wenn wir aber uns als das annehmen, was wir sind, und uns auf unsere eigentliche Aufgabe ausrichten, kann eine wundervolle Transformation eintreten. Wir verlassen diese niedere Ebene unseres scheinbaren Ichs und verbinden uns mit unserem höheren Selbst, unserem eigentlichen Selbst. Dieser wundervollen Quelle, aus der all

unsere Kraft, Klarheit, Freude, Frieden, Glück, Liebe und Wonne entspringen. Einer schier unerschöpflichen Quelle der Fülle, einer Sonne gleich, die ununterbrochen leuchtet und ihr Licht großzügig vergibt. Das ist der Grund, warum es uns so gut geht, wenn wir einfach im Moment und mit uns verbunden sind. Es geht nicht um die Technik, die uns da hingeführt hat, oder die Menschen, die uns dabei geholfen haben. Das alles sind auch nur Objekte, sind Hilfen, die uns zurück zu uns selbst geführt haben. Die Ursache für das Leuchten in uns sind wir selbst.

Also bleib nicht weiter in der Dunkelheit und im Nebel der falschen Identifikation. Erkenne und lebe dein Potenzial. Erhebe dich. Werde ein Schmetterling. Ein Schmetterling aus Licht.

Freude, Frieden, Glück und Liebe sind keine Emotionen, sondern ein Zustand  
des Seins.

Sie sind einer wunderschönen Blüte gleich, eine Ausdrucksform unserer  
ursprünglichen Natur.

## Raupe oder Schmetterling II

Sobald wir die Kraft und all das Glück, das in uns selbst ruht, erkennen und davon einmal gekostet haben, verändert sich unsere Wahrnehmung. Wir erkennen die Sinnlosigkeit, Objekten, gleich welcher Art, hinterherzurennen, und wir erkennen die Sinnlosigkeit, Schatten fangen zu wollen. Denn wir sind bereits dabei, uns auf wichtigere Dinge auszurichten. Es ist nichts Geringeres als die Wandlung von einer Raupe zu einem Schmetterling, auf die wir uns ausrichten.

Dabei handelt es sich aber um eine innere Wandlung, in der wir nicht zu etwas Neuem werden, sondern vielmehr alles lassen, was wir nicht sind.

Viele Menschen versuchen, in gewisser Weise einen möglichst glänzenden oder bunten, einen abschreckenden oder einen tarnenden Panzer zu bekommen, aber es bleibt letztlich doch dabei, alle Energie auf das Leben als Raupe zu verwenden.

Andere Menschen-Raupen sehen die Schmetterlinge und wünschen sich, auch ein Schmetterling zu sein. Sie erkennen nicht, dass sie nur ihre äußere Hülle betrachtend sich mit ihr identifizieren, statt den Schmetterling in sich freizulassen. Einige spüren aber auch, dass das Leben als Raupe nur eine Zwischenstation ist, und erkennen das Potenzial für etwas viel Wunderbareres in sich. Das Potenzial, das jeder von uns in sich trägt, das Potenzial eines strahlenden Schmetterlings, der sich über die Niederungen von Leid, Begrenzungen, Ängsten und der Fesselung an die Abhängigkeit unserer Wünsche erhebt. Das Potenzial eines wunderschönen, strahlenden und freien Wesens in Einklang, Glück, Liebe und Frieden mit dem Sein. Darum erinnere dich immer wieder an die schönen Momente und die Erfahrungen, die dir das Leben über die Verbindung mit dir selbst geschenkt hat und immer wieder schenkt. Diese Momente, in denen dein eigenes inneres Licht wundervoll durch dich hindurchstrahlte. Mache dir immer wieder bewusst, was du eigentlich bist. Richte dich immer wieder mit einem Lächeln neu auf dich selbst aus und entscheide dich für den Schmetterling aus Licht in dir.

Es ist Zeit heimzukehren.

Also jage nicht mehr Reflexionen und Spiegelungen hinterher, wende dich lieber  
der Lichtquelle zu.

## Nach Hause

Wenn wir dann achtsam auf dem Weg zu uns selbst sind, kann es immer wieder einmal vorkommen, dass wir denken: „Wenn es so oder so wäre, dann wäre es toll“, „wenn ich schon diese Erfahrung hätte“, „einen bestimmten Kurs an einem bestimmten Ort besuchen könnte“ oder „wenn ich so wie dieser oder jene wäre“. Da ist es wichtig zu erkennen, dass das, was wir dort leuchten sehen, nichts anderes ist als eine Reflexion. Denn das, was wir sehen, ist nur eine Spiegelung des Potenzials in uns selbst. Denn in der Essenz sind wir ein und dasselbe. Wir brauchen nirgends hinzureisen, um etwas zu erreichen; niemand anderes zu sein, um glücklich zu sein. Wir sind wunderbar und genau richtig, wie wir sind. Was wir tun müssen, ist, uns einfach annehmen und endlich in uns selbst heimkehren. In dem Augenblick, wo wir nicht mehr im Außen suchen, wo wir nicht mehr versuchen, Reflexionen hinterherzulaufen, sondern uns entscheiden, direkt zu ihrem Ursprung zu gehen, in diesem Augenblick machen wir uns wirklich auf den Weg heim, nach Hause, und es gibt keinen schöneren Ort, an dem es sich lohnt zu leben. Dort ist alles, was wir brauchen, und es ist der einzige Ort, wo wir wirklich sind und sein können. Denn dieser Ort, dieses Zuhause ist nichts anderes als unser wahres Selbst.

Dieser Weg folgt einem inneren „Ja“.

So lassen wir all das in uns und um uns herum los, was nicht (mehr) mit diesem  
„Ja“ im Einklang ist.

Ähnlich einer verwelkten Blüte, die zu Boden fällt, wenn ihre Zeit gekommen ist.

## Wenn wir wirklich gehen

Haben wir uns einmal dafür entschlossen, wirklich diesen Weg zu gehen, unterstützt und bestärkt durch die Erfahrungen, die wir bereits gemacht haben, sollten wir uns aber auch nicht über die Konsequenzen hinwegtäuschen. Wenn wir wirklich gehen, gehen wir und meistens ist dann auch kein „Weitermachen wie bisher“ mehr möglich. Es ist ein „One Way Ticket“. Meiner Meinung nach gibt es, wenn wir einmal von dem Nektar des Möglichen gekostet haben, auch keine Alternative dazu. Wir gehen ja diesen Weg, da wir erkannt und erfahren haben, dass es eben keinen Sinn macht, irgendwelchen Objekten hinterherzurennen. Wir haben uns entschieden, uns nicht im Dunkeln zu beschweren, das es dunkel ist, sondern einfach in die Wärme und Freude des Lichtes zu gehen. Wir haben uns entschieden, glücklich zu sein.

Nur sollten wir uns auch nicht darüber hinwegtäuschen, dass dies für manche sogar mit existenziellen Veränderungen verbunden sein kann und wird. Die Erkenntnis, dass uns die bisherige Variante des Lebens, den Panzer schön zu polieren oder uns mit diesem oder jenem aufzuwerten, nicht weiterbringt, nicht wirklich glücklich macht und be„friedigt“, gibt uns aber auch Motivation und macht es uns zunehmend leichter weiterzugehen. Nicht nur ein paar Schritte vorwärtszugehen, sondern wirklich weiterzugehen. Wenn wir das tun, dann kehrt eine Zu„frieden“heit und Leichtigkeit ein. Es ist wie sich von alten Dingen zu befreien, die einen belasten. Wenn wir wirklich gehen, wohnt dem ein wunderbares Gefühl der Freude inne.\*

\*Da diese Texte teilweise aus Vorträgen mit der anschließenden Möglichkeit zu Erläuterungen und Fragen entnommen sind, sei hier noch auf Folgendes hingewiesen:

Mit der Entscheidung zu gehen ist eine innere gemeint. Dies heißt nicht, dass es jetzt gilt, die Familie zu verlassen oder sonstige extreme Kehrtwendungen im Leben zu vollziehen. Es kann richtig sein, muss aber nicht. Es könnte auch

genauso gut Flucht sein. Darüber hinaus ist auch zu bedenken, dass wir alle unsere Zeit benötigt haben und wir diese auch anderen zugestehen sollten. Es gilt daher, an unserer inneren Einstellung etwas zu verändern und dann aus dem Zugang zu unserem inneren Wissen und der daraus resultierenden Erkenntnis zu erkennen, was zu tun ist.

Alles, was wir als vermeintliche Fehler, Unzulänglichkeiten oder ein scheinbares Scheitern ansehen, sind nichts anderes als Teilabschnitte auf unserem Weg.  
Sie gehören zu unserem Leben dazu.  
Unsere Vollkommenheit bleibt allezeit davon unberührt.

## ... und bitte nicht vergessen

So gehen wir oft voller Freude und inspiriert in die Welt hinaus und erfahren dann früher oder später doch wieder diese Momente des Getrenntseins, der Selbstverurteilung, noch nicht dieses oder jenes geschafft zu haben bzw. dieses oder jenes immer noch zu machen. Dann ist es wichtig, immer wieder diesen Schritt zurück zu machen, raus aus den Gewitterwolken der Geistgedanken zu kommen, aufzusteigen und sich aus sich selbst heraus zu betrachten. Besonders wichtig ist es dabei, sich mit einem liebevollen Lächeln der Zuneigung anzunehmen. Denn dass das passiert, ist normal. Es ist eben ein Weg.

Daher sollten wir eher darauf achten, was wir erreicht haben, und uns nicht darauf fokussieren, was noch nicht ist. Kinder lernen besser durch liebevolle Zuwendung und Motivation als durch negative und niederschmetternde Beurteilungen. Und wir sind alle noch Kinder. So gilt es, akzeptierend und erkennend, was ist, sanft dirigierend das verwirrte kleine „Ich“-Kind wie ein verloren gegangenes Vöglein wieder aus den düsteren Wolken in die Weite und Wärme des Seins zurückzuführen. So wie die Mutter das Kind liebt, egal was es tut. Mit aller Liebe und einem Lächeln der Zuneigung für sich selbst.

Bei allen Dingen ist es wichtig, sich bewusst zu sein, aus welcher Perspektive wir etwas betrachten.

Sprechen wir über oder erfahren wir gerade eine relative oder eine absolute Ebene? So sollten wir immer vorsichtig und bescheiden mit unseren Interpretationen sein und die Möglichkeit eines Missverständnisses oder Irrtums einbeziehen.

## Zwei Ebenen

Je nachdem, mit welcher Philosophie oder vielleicht auch nur unterschiedlichen Texten derselben Tradition wir uns beschäftigen, kann es zu Verwirrungen scheinbar unterschiedlicher und sich widersprechender Aussagen kommen. Da ist es wichtig zu schauen, von welcher Ebene aus jeweils eine Situation betrachtet und beschrieben wird. So erscheint ein Text wie „Raupe oder Schmetterling“ oder „Ein Zug“ wie der Beweis dafür, dass wir noch nicht gut genug sind oder noch nicht das erreicht haben, was wir eigentlich sind. Hierbei ist es jedoch wichtig, zwei unterschiedliche Ebenen auseinanderzuhalten. So weist das Bild der Wandlung von der Raupe zum Schmetterling auf einer Ebene auf das Potenzial hin, das in uns schlummert, und ebenso auf die dazugehörige natürliche Entwicklung, die wir dafür durchlaufen müssen, um es freizulegen.

Diese Entwicklung zu etwas Höherem erscheint uns daher als „Weg“, als Ziel, als etwas, was wir noch nicht sind und es somit noch zu erreichen gilt. Dies stimmt jedoch nur auf einer relativen Ebene und ist Ausdruck als Teil einer sich permanent verändernden Realität, also unserer Welt, wie wir sie wahrnehmen und in der alles in Bewegung ist. In der es nichts gibt, was länger als einen Augenblick genauso ist wie im nächsten Augenblick.

Auf einer anderen Ebene, die als absolute, das heißt, sich nicht verändernde Realität bezeichnet wird, bedeutet dieses Bild, dass wir in unserer Essenz dieser Schmetterling bereits sind, immer waren und sein werden. Folglich gibt es auch keinen „Weg“ oder etwas, was es noch zu erreichen gilt. Es geht von dieser Ebene aus betrachtet darum, lediglich unser wahres Selbst zu erkennen und uns mit diesem zu identifizieren statt mit der vergänglichen Hülle unseres Körpers und Geistes, die uns lediglich helfen, uns selbst erfahren zu können. Wir brauchen also nicht anders oder besser zu werden, wir brauchen auch nichts mehr zu lernen, sondern es geht darum, einfach nur das zu sein, was wir schon sind, immer waren und auch immer sein werden: vollkommen und von einer unfassbaren wie strahlenden Fülle in uns selbst.

Das mag zunächst etwas verwirrend erscheinen, wird aber vielleicht klarer, wenn wir uns folgende Erfahrung immer wieder vergegenwärtigen:

Im Moment des reinen Seins ist alles wundervoll. Es gibt nicht den Ansatz eines Gedankens, dass es noch etwas an uns oder dem Moment zu verändern gibt. Die Erfahrung eines Momentes des reinen Seins ist in sich von einer nicht greifbaren Vollkommenheit.

Dasselbe ist es mit uns selbst. Alle anderen Momente sind wie Kleider, die unsere Seele trägt. Sie kommen, verändern sich und werden wieder gehen. Aber egal welche Kleidung unsere Seele auch tragen mag oder ihr übergestülpt werden, wird sie selbst davon unberührt bleiben, strahlend rein und vollkommen sein.

Wenn wir eins mit uns selbst sind, erfahren wir unsere Vollkommenheit und unser inneres Licht strahlt dann in den Farben der Liebe, des Friedens und der Glückseligkeit durch uns hindurch.

## Liebe und Fülle

In unserem Kern sind Liebe und Fülle, Freude und Frieden, das Glück und alles, wonach wir uns sehnen. Oft fühlen wir uns aber genau von diesem unserem Kern, unserer inneren Mitte, unserem wahren Selbst getrennt. Dadurch entsteht Leid. Leid entsteht aus dem scheinbaren Verlust der Verbindung mit sich selbst und dem damit einhergehenden Gefühl, nicht in der Fülle oder nicht gut genug zu sein, sowie dem daraus resultierenden Mangel an (Selbst-)Liebe. Aus dieser scheinbar fehlenden Fülle oder mangelnden Selbstwertigkeit entsteht das Bedürfnis, dieses oder jenes zu brauchen, um glücklich zu sein. Es entsteht dieser fatale Kreislauf, beginnend mit dem Gedanken und Gefühl, nicht genügend oder vollkommen zu sein, der uns hinter Objekten, Tugenden oder zu erreichenden Zuständen wie hungrige Tiere hinterherlaufen lässt. Darüber hinaus können wir auch aufgrund unserer eigenen Unzufriedenheit und mangelnden Liebe uns und unsere Umgebung nur noch eingeschränkt mit Mitgefühl behandeln. So ist es essenziell zu erkennen, dass nicht die fehlenden Objekte oder Tugenden das Problem sind, sondern dass wir uns von uns selbst abgeschnitten haben.

Die Praktiken helfen uns dabei, uns mit uns selbst auf einer tieferen Ebene zu verbinden, und führen uns zu uns selbst zurück. Daher fühlen wir uns wieder gut und glücklich. Nicht weil wir etwas Neues gelernt oder erreicht haben, sondern einfach weil wir wieder mit uns verbunden sind, wir selbst sind, eins mit uns sind. Es gilt daher nicht, etwas Neues zu erreichen, sondern einfach nur in uns selbst heimzukehren.

In diesem unseren wahren Selbst ist die Fülle, unser wahrer und einziger Reichtum, in dem alles ruht, was wir uns wünschen und benötigen.

Diese unbegrenzte Fülle erfahren wir dann als unerschöpfliche Liebe, Frieden, Freude und Wonne, wir erfahren uns als vollkommen und glücklich.

Wir erfahren uns als das, was wir sind.

Fülle, Liebe und Glück sind nichts weiter als ein Ausdruck unserer ursprünglichen Natur. Sie entstehen von ganz alleine aus uns heraus, sobald wir wieder mit uns verbunden sind. So wie wir die Sonne wieder scheinen sehen, wenn die Wolken sich auflösen.

Unsere ursprüngliche Natur war, ist und wird immer vollkommen sein.

## Werden oder sein

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir grundsätzlich das Suchen-und-etwas-erreichen-Wollen aufgeben müssen. Sonst wird nur das eine Objekt mit einem anderen ausgetauscht.

Statt nach einem neuen Auto, gesellschaftlicher Akzeptanz, Familie etc. suchen wir eben jetzt Glück, Frieden oder Erleuchtung. Es bleibt aber dasselbe, ein Suchen von etwas, das längst da ist.

Das Suchen-und- etwas-erreichen-Wollen entsteht aus der Überzeugung, nicht gut genug, nicht liebenswert oder allein und nicht geborgen zu sein. Daher meinen wir, die Bestätigung über Objekte zu benötigen oder über die Anerkennung durch andere Menschen. Wir möchten hören: „Du bist toll und liebenswert“ oder „Du bist ein wichtiger Teil von uns, wir gehören zusammen und passen aufeinander auf“. Manche erkennen das Spielchen und wollen daraus aussteigen und begeben sich auf den spirituellen Pfad.

Jetzt streben sie zwar nach Befreiung, nur ist es eben dasselbe Suchen und Streben nach etwas. Das heißt natürlich nicht, dass wir nicht aktiv versuchen sollten, unsere Ziele zu erreichen. Wir können diese Ziele aber nicht durch noch so große Anstrengung erreichen, sondern wir müssen stattdessen alles, was uns daran hindert, loslassen und einfach glücklich sein. Den inneren Frieden, das Glück und die Liebe oder wonach wir uns eben auch sehnen, finden wir nicht im danach Streben, so zu werden, sondern nur im einfachen Sein. Es ist ein Zustand. Der Zustand unserer ursprünglichen Natur. Es geht darum, uns anzunehmen, wie wir sind, auch mit all unseren vermeintlichen Fehlern. Dabei ist es wichtig, den Gedanken loszulassen, dass erst dieses oder jenes noch erreicht werden muss. Es geht darum anzuerkennen, dass wir genau jetzt bereits wunderbar und genau richtig sind. Wenn wir tun, was uns möglich ist zu tun, können wir zufrieden und glücklich sein, selbst dann, wenn wir uns noch nicht rundum strahlend und erleuchtet fühlen. Wir sollten einfach bewusst atmen, spüren und so über die reine Wahrnehmung des Moments erkennen,

welch Geschenk uns mit diesem Leben gegeben ist und wie wunderbar vollkommen wir sind. Nicht irgendwann oder irgendwo, wenn dies oder das noch passiert ist, sondern hier und jetzt in diesem Moment, weil wir schon immer vollkommen waren und auch immer sein werden.

Unbegrenzt, vollkommen, in Frieden, Liebe und Wonne ruhend ist unsere ursprüngliche Natur. Wir sind reines Bewusst-Sein, offen und weit wie der Himmel, strahlend klar wie die Sonne. Wir können es erfahren als eine innere Freiheit und Leichtigkeit, durch die unser höheres Selbst als Liebe, Wonne und Glückseligkeit durch uns hindurchleuchtet.

## Freiheit, Frieden, Liebe und Wonne

Während des Weges zu uns selbst werden wir zunehmend bemerken, wie eine innere Überzeugung uns begrenzt, zum Handeln zwingt und leiden lässt. Diese innere Überzeugung ist der Gedanke, dass wir nicht vollkommen und glücklich sind, sondern uns erst noch verbessern oder uns dies verdienen müssen. Es ist der Gedanke, noch nicht so weit oder noch nicht gut genug zu sein. Durch diesen Gedanken bauen wir uns ein Hamsterrad, in dem wir permanent laufen und hoffen, irgendwann anzukommen.

In dem Augenblick aber, wo wir feststellen, dass der ursprüngliche Gedanke falsch ist, und wir erkennen, was wir wirklich sind, ermöglicht uns das eine ungeahnte Freiheit. Wir erlangen auf einmal die Möglichkeit, wirklich aus der Freiheit unseres schon an sich vollkommenen Daseins zu entscheiden, was zu tun ist, und sind nicht mehr genötigt, irgendetwas oder irgendwem hinterherrennen zu müssen. Unser Dasein bekommt dadurch eine vollkommen neue Leichtigkeit. In dem Wissen, dass wir unabhängig von unseren Handlungen bereits wundervoll sind, können wir auch mit den einfachen alltäglichen Handlungen zufrieden sein. Denn wir müssen nicht noch eine Aufgabenliste abarbeiten, um ein toller Mensch zu sein. So schwingt mit der Freiheit von dieser falschen Hast nach materiellen Dingen, der Suche nach Anerkennung oder scheinbar noch benötigter Selbstperfektionierung ganz natürlich ein wundervoller Frieden mit. Gleichzeitig entsteht mit diesem Frieden ein Gefühl von Verbundensein. Einem Verbundensein mit uns und dem Leben. Wir fühlen uns nicht mehr getrennt oder minderwertig, sondern erfahren uns als im Kern vollkommen und in Fülle, als ein Teil des Ganzen. Durch dieses Verbundensein durchfließt uns ein Gefühl liebevoller Zuneigung für uns und unsere Umgebung. Es ist die uns natürlich innewohnende Liebe, denn es liebt sich, was zusammengehört, und wir sind als ein wundervoller Lichtpunkt Teil der Schöpfung. In dem Wissen unserer Freiheit von den niederen und falschen Wünschen, dem Frieden, der mit dieser Freiheit einhergeht, sowie der Liebe der

Verbundenheit mit uns und dem Sein durchweht uns eine aus sich selbst heraus entstehende Freude und wundervolle Wonne. Denn was kann es Schöneres geben, als frei, verbunden, in Frieden und Liebe zu sein.

Freiheit, Frieden, Liebe und Wonne sind wie die duftenden und leuchtenden Blütenblätter unserer ununterbrochen aus sich selbst heraus strahlenden Seele. Sie sind wie die wärmenden und uns zulächelnden Lichtstrahlen unserer inneren Sonne. Freiheit, Frieden, Liebe und Wonne sind die Erfahrung unserer ursprünglichen Natur, die sich in unseren Sinnen und einem ruhigen Geist spiegeln kann wie die Sonne in einem stillen See.

Ein spiritueller Lehrer oder Lehrerin zeigt dir, was du schon immer warst und auch immer sein wirst: ein wundervolles und in sich vollkommenes Lebewesen.  
Er/Sie hilft dir nur, dies zu erkennen und freizulegen.

## Ein Schriftwechsel, Oktober - Januar

31.10. Betreff: Danke (*nicht abgedruckt*) und

10.11. Betreff: Achtsamkeit

Lieber Narayan,

mit der Meditation hast du mir heute Morgen ein sicheres Gefühl gegeben, nach Hause fahren zu können. Das Ankommen war auch leichter, als ich es vorher gedacht habe.

Die dritte Woche der Ausbildung zur Yogalehrerin hatte für mich sehr viel mit Achtsamkeit zu mir zu tun. Und nun versuche ich, zu Hause auch alles achtsamer hinzubekommen, was nicht immer einfach ist. Die Kinder sind oft ziemlich gefrustet, wenn sie aus der Schule und dem Kindergarten nach Hause kommen, sodass Streitigkeiten oft untereinander anstehen. Das ist nicht immer einfach, weil es mir manchmal echt wehtut, so viel Aggressivität fühlen zu müssen, und die muss bei den Kindern raus. Da sie sich zu Hause geborgen fühlen, lassen sie es bei mir raus. Reden allein hilft bei ihnen da nicht immer.

Ich habe mich seit langer Zeit sehr nach Gelassenheit gesehnt, nach innerer Ruhe, um all das aushalten zu können und um stets zuhören zu können, damit die großen und kleinen Wutausbrüche verhindert werden können.

Allen Anforderungen immer gerecht zu werden, ist nicht einfach. Und ich habe mich gefragt, ob es alles meine Anforderungen an mich selbst sind, dass ich die perfekte Mutter bin, meinen Job hinbekomme und zudem in der Familie alles geregelt bekomme? In dem einen Vortrag hast du das genau angesprochen. Und mir ist bewusst geworden, dass ich die Antwort kenne. Ich bin es selbst. Den Anspruch habe ich schon seit meiner Kindheit, weil ich mir selbst das Gefühl gebe, erst wenn ich perfekt bin, werde ich geliebt. Bekomme ich Liebe und Anerkennung.

Aber wenn ich etwas nicht hinbekomme, dann sind meine Schuldgefühle so

enorm.

Ich habe viel darüber nachgedacht. Und ich denke, dass diese Emotionen sich um mein Herz festgesetzt haben. Ich kann das nicht genau beschreiben. Aber in der Yogastunde bei dir war es in Matsyasana (*Kurze Anmerkung: Der „Fisch“ ist unter anderem eine Position zur Öffnung des Brustkorbes*) so, als würde eine Mauer zerbrechen. Es hat einerseits wehgetan, es war aber auch gleichzeitig befreiend. Ich weiß auch nicht, wie ich es besser sagen kann. Es ist schwer, Worte zu finden.

Aber letztendlich sind es meine Gedanken. Und ich arbeite daran, achtsamer zu sein, wenn ich mich selbst wieder unter Druck setze, und versuche, diese Gedanken zu ersetzen, so gut ich das hinbekomme.

Alles Liebe,

Om Shanti

A.

---

15.11. Betreff: AW Danke

Liebe A.,

vielen Dank für deine Zeilen.

Dankbarkeit ist die Basis für die Erkenntnis, vom Leben beschenkt zu sein und zu werden. Das Geschenk der inneren Fülle und des Reichtums, der Liebe und des Friedens, verbunden und nicht getrennt zu sein, erfahren zu können.

Dankbarkeit ist der Boden, auf dem die Pflanze Zufriedenheit und damit auch die Blüten Wonne, innerer Frieden und Glückseligkeit gedeihen können.

Ich bin dankbar, dass ich dich so ein Stück des Weges begleiten durfte, und tue dies gern auch aus vollem Herzen weiter.

Denn ich glaube, es gibt kaum was Schöneres und Wichtigeres, als diese Liebe der Verbundenheit zu empfinden und zu teilen.

Ich wünsche dir so eine wundervolle, nahe und liebevoll schöne Zeit mit dir und deiner Familie.

Alles Liebe und die besten Wünsche für euch

Auf bald

Narayan

PS: Zu deiner zweiten Mail schreibe ich dir später oder am Montag noch mal was. Da habe ich mehr Zeit.

---

17.11. Betreff: AW Achtsamkeit

Liebe A.,

nun komme ich dazu, dir ein paar weitere Zeilen zu schreiben, und kann den Faden vom Samstag wieder aufnehmen.

Ich sitze gerade im Zug und fahre durch die Lande. Ich genieße diese Momente, in denen ich dann einmal in Ruhe Mails und Texte schreiben kann. Von daher könnten die Zugfahrten meinerwegen noch länger dauern.

Vielleicht unterstützen die vorbeiziehenden Landschaften meine Gedanken im Fluss des Lebens.

Hiernach folgen Sätze, die in liebevoller Zuneigung geschrieben worden sind und die ich dir noch auf deine zweite Mail mitgeben möchte.

Mögen diese Zeilen dir so womöglich eine Inspiration sein oder auch nur ein kleines Lächeln auf die Lippen zaubern.

Bitte verzeih, falls du das alles schon weißt oder es nicht passen sollte.

Ich kann sehr gut nachvollziehen, was du mit der schmerzvollen Erfahrung meinst, wenn du den Frust, die Wut und Aggressivität bei deinen Kindern spürst. Mir geht es schon so, wenn ich die Menschen beim Unterrichten wahrnehme oder über die Straße laufe und sehe, wie die Menschen miteinander umgehen. Mein Gott, was tragen wir alle für Verletzungen mit uns herum. All die kleinen verwundeten inneren Kinder, die auf ihre Art um Unterstützung und Hilfe schreien.

Wie schwer muss das sein, wenn das in der Familie selbst stattfindet. Wer noch keine Kinder hat, kennt das als Schmerz und Hilflosigkeit, wenn der/die PartnerIn leidet.

... und das Problem ist in der Tat, dass man mit "aktivem Lieben" nicht immer weiterkommt, es manchmal sogar schwieriger macht.

Zum einen gibt es natürlich die Kleinen selbst.

Da mag ich zum Beispiel die Idee eines Schreikastens, Boxsacks oder Ähnlichem.

Bau im Keller (wenn ihr ein Haus habt, ansonsten nimm einen größeren Kasten und dämme ihn ein wenig aus) einen Kasten auf und häng am besten noch einen Boxsack daneben (wenn dafür keine Möglichkeit da ist, habt ihr vielleicht einen Sitzsack oder hol ein großes dickes Kissen).

Wenn du siehst, dass sie gefrustet oder genervt nach Hause kommen, lass sie ihre ganzen Emotionen daran auslassen.

Lass sie in den Kasten schreien, dass alle doof sind, und/oder ihre Wut in den Boxsack bzw. Kissen ablassen und wenn sie wollen, dabei brüllen.

Wenn du ihnen vermitteln kannst, dass diese Emotionen ganz normal sind und sie so bewusst und in gewisser Weise kontrolliert (im Gegensatz zu unkontrolliert an anderen) herauszulassen gut ist, dann könnte das schon viel

bewirken. Es sollte für sie nicht wie eine Strafe, sondern schon fast was Tolles/„Cooles“ sein.

Denn du kannst mit ihnen viel über deren Frust sprechen, was wundervoll und ganz wichtig ist, aber letztlich sind es eben Energien in Form von Emotionen, die irgendwie herauskommen und transformiert werden müssen.

Wie bei einem Dampfkochtopf. Ansonsten explodiert er eben irgendwann. Das ist bei uns großen Kindern, die sich Erwachsene nennen, auch nicht anders.

Diese Art Schrei der Hilflosigkeit geht in diesem Fall eben bisher in einen Schreikasten/Boxsack mit dem Namen Mama.

Für deine Kinder und euch als Familie wäre es daher vermutlich gut, wenn deine Kinder eine Art Blitzableiter bekommen würden, um ihre Emotionen loszuwerden.

Danach kann man besser und friedlicher am Tisch sitzen und essen oder etwas zusammen spielen.

Zum anderen gibt es dich.

Denn letztlich geht es darum zu akzeptieren, dass wir anderen eine Hand reichen können, aber was die damit machen, liegt nicht in unserer Macht.

Es geht auch darum, bestimmte Dinge als einen Teil des Lebens zu akzeptieren.

Wenn es dabei um Menschen geht, die man liebt, ist das natürlich nicht leicht.

In einem Vers der Bhagavad Gita sagt Krishna: „Du sorgst dich um die, um die du dich nicht zu sorgen brauchst, ...“ (Kapitel II, Vers 11)

Es liegt an dir, für deine Kinder zu tun, was du kannst, und dann auch loszulassen. Sie haben ihr Leben und das müssen sie auch auf ihre Art leben.

Das heißt, schenke ihnen all deine Liebe, versuche, ihnen zu geben, was sie benötigen, und lasse sie dann. Bleibe trotzdem in der liebevollen Zuneigung für sie und ihre Erfahrungen, die sie offensichtlich machen müssen.

Vielleicht gehst du mit ihnen zusammen in den Keller und ihr lasst all den Schmerz raus.

Oder ihr springt alle auf dem Bett von Mama und Papa herum und macht eine

Kissenschlacht.

Ich glaube, es ist immer wieder dasselbe wie in all den anderen Situationen im Leben auch, es gilt auszuprobieren, was hilft, und dabei zu versuchen, diese innere Liebe und Zuneigung für das Leben, die Menschen und für sich selbst zu behalten oder wiederzuerlangen.

Wie du selbst ja schon erkannt hast, sind oft wir es selbst, die uns fertigmachen. Wie tragisch. Und wie gut. Denn deswegen können wir etwas ändern.

Wir müssen erst einmal erkennen, dass wir nicht perfekt sein können. Das geht nicht.

Genauso, wenn nicht sogar wichtiger, ist aber auch zu erkennen, dass wir in unserer Nicht-Perfektion wunderbar und großartig sind.

Schau dir dieses Lebewesen einmal genauer an. Wie unfassbar es ist, dass es überhaupt lebt, dass all diese Zellen so miteinander zusammenarbeiten. Es ernährt wird durch die Dinge, die dieses Wesen isst und trinkt, genauso wie die Luft, die es atmet, es am Leben erhält.

Ist diese Nicht-Perfektion nicht schon geradezu wieder perfekt in sich.

Und dass es nicht nur einfach so dahinvegetiert, sondern wirklich lebt, mit all den Emotionen und Gefühlen.

Also versuche, dich immer wieder daran zu erinnern, welch wundervolles Wesen du bist. Ein schlauer, einfühlsamer und kostbarer Diamant. Auf deine Art „perfekt“ und genauso, wie du jetzt gerade sein musst.

Du bist wertvoll und liebenswert, wie du bist. Jederzeit.

Unsere Natur ist die Fülle, der Reichtum. Unsere Natur, wir selbst, sind Freude und Frieden, Licht und Liebe.

Der Mangel ist nur ein Gedanke in unserem kleinen begrenzten Geist.

Es ist daher essenziell, sich immer wieder mit sich selbst zu verbinden, aus den Gedanken zurück in den Moment und das Spüren zu kommen.

Genieße immer wieder zwischendurch den Atem, gib dir kleinere Dehnübungen,

spüre dich und so das Sein selbst. Das hilft und holt dich rasch zurück, wenn die Gedanken dich scheinbar von dir getrennt haben.

Dadurch verbinden wir uns wieder mit uns selbst und so letztlich auch mit einem Leben in liebevollem Frieden.

Es gibt Phasen, da ist das natürlich schwer, aber es wird leichter mit der Zeit.

Es ist die Beständigkeit, immer wieder darauf zurückzukommen, bis es ganz natürlich ist.

Mit liebevoller Zuneigung sich immer wieder zurückzuführen, wie du vielleicht sanft und zärtlich den Blick deines Kindes weg vom Fenster zurück zum Hausaufgabenheft führst.

Nur ist atmen und den Körper bewegend zu spüren vermutlich viel schöner als Mathe.

Alles andere kommt dann mit der Zeit.

Ich wünsche dir auf jeden Fall alles Liebe, das Beste, viel kraftvolle Klarheit und dieses innere Lächeln der Zuneigung für dich und deine Umgebung, das dich unterstützt und nährt!

Pass auf dich auf und fühl dich herzlichst umarmt

Narayan

---

18.11. Betreff: AWAW Achtsamkeit

Lieber Narayan,

du hast ein Lächeln in mein Gesicht gezaubert, na ja, nicht nur eins und das schon mit den wundervollen Worten deiner ersten Mail, die ich wohl genau zum richtigen Zeitpunkt gelesen habe ... Im Fluss meines Lebens kam deine

liebevolle Verbundenheit genau in dem Moment zu mir, als ich wohl deine Worte am stärksten gebraucht habe.

In der Nacht zum Montag ist S., meine jüngste Tochter, krank geworden, Fieber und Husten, und sie hat die ganze Zeit neben mir gelegen.

Und mir ist bewusst geworden, dass ich dadurch alle meine Vorhaben und Termine für die nächsten Tage nicht schaffen werde. Nun, das war noch leicht, es anzunehmen. Das bedurfte einer Umplanung, die machbar war. Aber was schwer war – ich konnte am Morgen nicht wie sonst jeden Tag um 5 Uhr aufstehen, um Zeit für mich zu haben.

Ich konnte mich zwar rausschleichen, aber mitten in der Meditation rief sie nach mir, hustete dolle und ich hatte gar keine andere Chance, als auch das anzunehmen. Für sie da zu sein. Aber ich habe permanent gemerkt, was mir gefehlt hat.

Als wir dann vom Kinderarzt wieder zurück waren, habe ich deine Mail gelesen. Und es war wie eine liebevolle Umarmung, die mir Gelassenheit geschenkt hat ... alles, wirklich alles, so anzunehmen, wie es jetzt sein muss, und es war so, als würdest du mir sagen, dass ich später, wenn sie schläft, all das nachholen kann ... nur halt in einem anderen Tagesrhythmus.

Und um diese Verbundenheit mit dir bin ich unendlich dankbar. Es gibt wirklich nichts Wichtigeres und Schöneres, als liebende Verbundenheit zu empfinden und zu fühlen.

Und heute folgte schon das zweite Lächeln.

Danke für deine Worte und dein gefühlvolles Verständnis.

Und für den Gedanken an den Boxsack könnte ich dich echt umarmen, denn den haben wir im Keller. Völlig vergessen hängt der da rum. Und nun wird es wohl Zeit, den auch mal wieder zu benutzen ... insbesondere durch meinen Sohn, mein großes Kind, der derzeit mit vielen Dingen in seinem Leben kämpft. Neue Schule. Neue Lehrer. Weniger Freizeit, da nachmittags nun ab der 5. Klasse auch Unterricht ist. Dreimal die Woche geht er noch zum Sport (wofür er sich

selbst entschieden hat). Das ist schon eine ziemliche Umgewöhnung für ihn, raus aus der behüteten Grundschule aufs Gymnasium.

Und ich denke, der Boxsack wird ihm helfen, seine Wut und Aggression rauszulassen, wenn er damit beladen nach Hause kommt – und es nicht als Strafe zu sehen, sondern wirklich als Selbstkontrolle. Dass es cooler ist, die Emotionen so rauszulassen und nicht an seiner Schwester. Und du hast recht. Es ist gut, ihnen es auch zu sagen, dass diese Emotionen normal sind und sie das rauslassen müssen, aber nicht so, dass man damit anderen wieder wehtut. Und darüber zu sprechen, warum solche Gefühle in einem entstehen können.

Es tut so gut, deine Worte zu lesen, zu fühlen, dass ich auf einem guten Weg bin und meine Kinder begleiten kann, ihnen helfen kann und sie zweifelsfrei meine Liebe haben.

Die Tage, seit ich wieder zu Hause bin, haben mich tatsächlich achtsamer sein lassen. Achtsamer zu mir selbst, auch dahingehend, dass ich vorher immer versucht habe, Zeit zum Yoga für mich zu haben, Zeit zum Lesen und Zeit für meine Familie. Und ich habe gemerkt, wenn ich ganz achtsam mit den Kids bin und mit den Gedanken auch wirklich bei der Sache bin bei dem, was wir gemeinsam tun, dann gibt mir das unendlich viel Kraft. Früher hab ich den Tag so kategorisch eingeteilt, Zeit für die Kinder, für die Familie, für mich, für die Arbeit, für meinen Mann ... und ich war der Meinung, dass mir nur meine Zeit Energie bringt, wenn ich Yoga auf der Matte mache. Aber das hat sich jetzt geändert. Es entsteht ein ganz anderes Gefühl dabei ... bewusster zu leben. Bewusster wahrzunehmen, auch dass die Kinder so wundervoll sind, ihre leuchtenden Augen, die Umarmungen mit ihnen. Nicht dass ich das vorher nicht getan hätte, aber in Achtsamkeit fühlt sich das anders an. Glücklicher in meinem Inneren.

Danke auch für deine Worte in Bezug – wie gehe ich mit mir selbst um. Wie gütig bin ich zu mir und wie beurteile ich meine eigenen Fehler. Und es stimmt.

Ich habe es in der Hand, zu erkennen und zu verändern. Und soll ich dir was verraten. Ich habe mir vor Tagen diese Sätze von deiner Homepage ganz groß ausgedruckt und an mein Fenster in meinem Zimmer gehängt.

„Unser Selbst ist in sich klar, rein, voll Freude, Friede und Wonne. Lediglich verdeckt durch die Wolken unserer be- oder verurteilenden Gedanken, Wünsche und Ängste. Dies zu erkennen und das ‚Haben-Wollen‘ und ‚Nicht-haben-Wollen‘ loszulassen, lässt die Wolken sich auflösen und unsere innere Sonne scheinen.

Glück ist kein Gefühl, sondern ein Zustand des Seins.“

Dies jeden Morgen zu lesen, hilft mir auch, mich zu verändern, dass ich weniger streng mit mir umgehe und mich nicht noch mehr mit Schuldgefühlen belade, sondern beginne, die Situationen anders zu betrachten. Warum bestimmte Dinge passieren mussten und in Zukunft auch müssen, so und nicht anders.

Denn es ist wirklich diese innere Zuneigung, die Liebe zu mir selbst, die mich nährt und mich geduldiger und gelassener sein lässt. Tiefes Vertrauen zu haben.

Pass immer auf dich auf und lass es dir gut gehen. Das wünsche ich dir aus tiefstem Herzen.

Alles Liebe für dich.

Und noch eine dankende Umarmung

Bis bald

A.

---

26.11. Betreff: Erkennen

Lieber Narayan,

ich muss dich noch mal was fragen, da ich fühle, dass du mir die Antwort darauf

geben kannst. Es ist nicht einfach, im Alltag mit all dem umzugehen, was an Bildern oder Erinnerungen manchmal nach oben kommt, und auch ist es schwer, mit jemandem darüber zu reden. Meine Fragen sind oft so tiefgehend, dass ich nicht weiß, wem ich mich da anvertrauen kann. Wer mir eine Antwort geben kann.

Und daher traue ich mich einfach noch mal, dich zu fragen.

Wenn in mir das Gefühl oder der Wunsch nach Geborgenheit und Schutz so groß ist, es mir so unheimlich wichtig ist, obwohl ich es in meiner Familie habe, aber ich immer noch danach suche, in den Menschen um mich, fehlt mir das dann in mir selbst? Sehne ich mich eigentlich danach, genau das in mir zu finden, in meinem tiefsten Inneren?

Ich hatte vor ein paar Tagen einen seltsamen Traum. Und ich bin morgens aufgewacht und der erste Gedanke, den ich hatte, war: „Deshalb habe ich mir seit meiner Jugend gewünscht, ein geborgenes Zuhause zu haben, einen Mann der mich liebt, und Kinder.“ Und ich habe damals jeden Tag gebetet, dass ich das bekomme.

Nun betrachte ich mein Leben und sehe, dass ich all das bekommen habe. Liebe von den Menschen um mich. Liebevolle Geborgenheit zu Hause. Verständnis und meine Kinder, die wunderbar sind. Und die mir so viel zeigen. Und die ich in einem geborgenen Zuhause aufwachsen lassen kann.

Und doch hab ich das Gefühl, dass mir etwas fehlt. Nämlich genau Geborgenheit. So komisch, wie das klingt. Aber es ist das, was ich dir gesagt habe, dass ich mich bei dir geborgen gefühlt habe. So konnte ich loslassen und ich denke, es hat nicht nur etwas mit deiner liebevollen Art zu tun, mit Menschen umzugehen.

Du bist dafür da, dass andere (in diesem Fall ich J) verstehen.

Ich kann die Geborgenheit nicht in anderen Menschen finden, nicht das, wonach ich tief in mir suche. Und schon wenn ich diese Sätze schreibe, muss ich

weinen. Das zeigt doch, das ich nah dran bin, im Verstehen, oder?

Es tut weh, das zu erkennen. Und mein Mann hat letztens zu mir gesagt, dass er schon ganz lange fühlt, dass ich auf der Suche bin. Und es ist so, als ob ich merken würde, dass allein seine Liebe für mich, die Liebe meiner Kinder für mich, nicht ausreicht.

Denn mein Problem liegt darin, dass ich bisher im Außen danach gesucht habe. Oder?

Eigentlich kenn ich die Antwort von dir. Die definitiv Ja lauten wird.

Und warum ist es so schmerzhaft, das zu erkennen?

Alles Liebe

A.

---

18.12. Betreff: AW Erkennen

Liebe A.,

den scheinbaren Mangel in uns zu erkennen, ist oft schmerzhaft. Damit meine ich, dass wir eben nicht mangelhaft sind, sondern dass wir lediglich scheinbar aus der Fülle und Liebe gefallen sind bzw. uns davon abgeschnitten haben.

Genauso ist es schmerzhaft zu erkennen, dass die Lösung so einfach ist, sie schon immer da war und dass sie auch noch näher ist, wie sie nicht näher sein kann.

Wir erinnern uns all des vergeblichen Suchens, Scheiterns, Hoffens und des Leidens, das daraus entstanden ist ... und spürend sehen wir es wie in einem Bild, in dem die Person immer wieder gegen den Spiegel rennt, um zu sich zu kommen, sich dabei wehtut, aufsteht, um dann wieder dagegenzurennen.

Dies zu sehen, tut schon weh. Jedoch zu erkennen, dass diese Person du selbst bist, kann bis zum innerlichen Zerreißen schmerzhaft sein.

Nimm das an. Es ist Schmerz (vermutlich) aus einer tiefen Einsamkeit, aber auch aus Einsicht in diese Einsamkeit.

Diese Einsamkeit entsteht, wenn wir uns selbst nicht annehmen und lieben, wie wir sind. Dann sind wir wirklich allein und keiner kann das ausgleichen.

Das ist wie Wasser in einen löchrigen Eimer zu kippen. Solange permanent nachgeschüttet wird, hält sich der Spiegel, und sobald das aufhört, sinkt der Spiegel, bis wieder nur noch einsame Leere da ist.

Da wir auch noch fühlende Eimer sind, erkennen wir, dass es nicht reicht nachzuschütten. Selbst wenn es mit überbordender und bedingungsloser Liebe geschieht.

Das Gute an fühlenden Eimern ist jedoch, dass sie erkennen und verstehen.

Das gibt ihnen die Möglichkeit zu handeln und die Situation zu verändern.

Wenn wir also erkennen, dass wir nicht in der Fülle sind, gilt es, das Loch zu finden. Ich spreche lieber von einem Loch, da meiner Meinung nach das meiste sich auf einen Nenner zurückführen lässt.

Also finde das Loch.

Wenn ich kann, werde ich dir gerne dabei helfen.

Wenn das Loch mit der Zeit kleiner und kleiner wird, verbleibt das Wasser, das hineingeschüttet wird, länger im Eimer. Egal ob es von einem selbst oder jemand anders kommt.

Wenn unser Eimer dann Wasser verteilt, ist es nicht mehr mit dem Hilfeschrei nach mehr Wasser verbunden, sondern weil es sich in ihm sammelt und überschwappt.

Dieser wundervolle Eimer kriert so aus sich selbst heraus Wasser, da die eigene Quelle wieder in ihm sprudelt, sodass er es mit vollem und offenem Herzen verteilen kann.

So können wir dann die Liebe, gebend und empfangend, genießen.

Als freie, strahlende und glückliche Wesen.

Versuche vielleicht dementsprechend, eher die Bewertung aus dem Schmerz hinauszunehmen. Den Schmerz bzw. dich selbst nicht als etwas Schlechtes zu betrachten, sondern dankbar dafür zu sein, dies zu spüren, und es als einen ersten Schritt hin zurück in die Fülle, das Lachen, Leben und Lieben zu sehen. Denn ohne wahrnehmen, erkennen und annehmen gibt es keine Veränderung und Lösung.

Ich schicke und wünsche dir dafür ein liebevolles Lächeln der Zuneigung. Möge es dich unterstützen und begleiten.

Alles Liebe und eine wunderschöne Zeit mit deiner Familie  
Fühl dich herzlichst umarmt  
Narayan

---

19.12. Betreff: AWAW Erkennen

Lieber Narayan,

danke für deine Worte, die mir helfen, ein Stück klarer sehen zu können. Denn in Bezug auf das, was ich derzeit empfinde (nämlich genau eine Leere), und meine Gedanken permanent im Außen sind, um sämtliche Aufgaben in Familie und Job kreisen, lange To-do-Listen durch meinen Kopf ziehen ... ergibt daher einen Sinn.

Es ist eine (unbewusste) Flucht, mich nicht mit mir zu beschäftigen.

Es tat weh, den Schmerz zu fühlen, denn es ist nicht nur ein befreiender Schmerz des Erkennens, da ist noch mehr. Und als ich deine Worte heute Morgen gelesen habe: Finde das Loch.

Da wurde es sofort eng in meiner Kehle und ein beklemmender Druck im Herz breitete sich aus.

Von daher sollte ich wohl keine Angst vor dem Schmerz haben und weitergehen. Mit der Aufgabe, das Loch in mir zu finden. Und ich vertraue einfach, indem ich das Außen wieder ein Stück weit mehr loslasse oder versuche, dem Kraft zu nehmen, denn es funktioniert auch, wenn ich nicht permanent darüber nachdenke.

So kann ich vielleicht wieder innerlich zur Ruhe finden, ohne Angst vor dem zu haben, was ich fühle.

Vielleicht schaffe ich es so, dann Antworten zu finden ... wenn ich wieder auf die Stille höre.

Der Vergleich mit dem Eimer und den Löchern gefällt mir gut. Meine Sehnsucht nach Geborgenheit (und auch nach Liebe) drückt(e) sich genauso aus.

Ein Schrei nach mehr Wasser von außen --- weil ich es im Innen nicht gefunden habe. Und jetzt war da ein Erfühlen und damit ein Erkennen, dass es dort ... in mir ... sein muss. Dass ich das, wonach ich mich sehne, nicht im Außen finden werde. Denn all das Äußere ist nur ein Nachschütten, das wieder wegfließt und daher nie genug sein kann.

Doch der Schmerz hat mich wieder von mir wegbewegen lassen. Ich habe aufgehört zu meditieren, bin jeden Tag später aufgestanden, hab wenig Yoga gemacht. Hab mich stattdessen in Büchern vergraben, in meine Aufgaben gestürzt und die über meinen Tag entscheiden lassen ... nur um mich nicht mit dem Loch zu beschäftigen.

Zumindest verstehe ich das jetzt so.

Alles Liebe und eine wunderbare Zeit

A.

---

29.12. Betreff: -

Lieber Narayan,

schon dreimal habe ich auf einem Blatt Papier begonnen, dir ein paar Zeilen zu schreiben, und immer wieder alles verworfen, alles beiseitegelegt, weil ich nicht die richtigen Worte fand. Doch heute Morgen, als ich zeitig aufgestanden bin, lag im Haus und draußen eine besondere Stille. Es hatte in der Nacht geschneit und die Welt um mich lag und liegt im Schnee. In diesem Augenblick wusste ich, dass es gar nicht vieler Worte bedarf, als einfach nur von Herzen DANKE zu sagen. Deine Worte an mich haben mir unglaublich sehr geholfen ... und es war nicht die Stille in mir, auf die ich hören musste (so wie ich es erst gedacht hatte), sondern es war ein aufmerksames Fühlen – diesmal ohne wegzulaufen und ohne mich zu verstecken.

Wenn ich jetzt die letzten vergangenen Wochen betrachte und zurückblicke, dann sehe ich viel klarer. Alles kam zu mir in einer Zeit, in der ich bereit war zu verstehen ... dazu gehören auch deine Worte an mich. (Als ich von BM wieder zu Hause war, hatte ich ständig das Gefühl, nur du kannst mir helfen. Das war eine ganz neue Erfahrung, ich habe vorher noch nie jemanden derart um Hilfe gebeten. Und ich hatte recht.) Denn in den letzten Tagen hat sich noch einmal so viel gelöst. Ich habe mehr verstanden und es war, als ob sich endlich das Puzzle fügt, in dem ich schon viele Ecken und Stellen gefunden hatte. Aber es gab noch Lücken und eine ganz zentrale Stelle, die leer war. Doch nun hat sich alles zu einem Bild gefügt (in den Tagen vor Weihnachten gab es einen Fluss von Ereignissen und Situationen, die das ermöglichten ...). Ich kann das gar nicht alles in Worte fassen und doch ist es so einfach, wenn ich es vor mir habe. Dies klar sehen und fühlen zu können ... ohne eigene Schuldgefühle und ohne Schuldzuweisungen an Menschen, die ich liebe ... gibt mir einen inneren Frieden und die Liebe um mich fühlt sich dadurch anders an. Und es ist, als fühle ich mich anders an.

... und obwohl ich weiß, dass ich noch viel verstehen und erkennen muss, habe ich in mir das drängende Gefühl verloren, dich immer um Rat fragen zu müssen ... auch das gibt mir Frieden und lässt mich zugleich lächeln und dankbar sein für die Begegnung mit dir ... Und ich glaube nach wie vor daran: Uns werden

immer die Menschen gegeben, mit denen wir verstehen und wachsen können. Fühle dich von Herzen umarmt, geliebt in Dankbarkeit, dass so viel Liebe durch dich fließt und du Menschen damit helfen kannst zu sehen, zu verstehen und zu erkennen. (Ich erinnere mich gerade an die Abschiedsrunde und den Vergleich von dir selbst mit dem Koch aus dem Sivananda Ashram, der sagte: „Wenn das Essen schmeckte, war es Swami Sivananda, und wenn es nicht schmeckte, war ich es.“ ) Deine liebevollen Worte waren genau die richtigen für mich ... und ließen mich der Vergangenheit noch einmal mit klaren Augen begegnen, um jetzt verstehen und loslassen zu können.

Ich wünsche dir alles erdenklich Liebe, das Beste für dich.

Pass immer auf dich auf

In Liebe

A.

Bis irgendwann ... bald

---

Epilog

19.01. Betreff: Für den Weg

Liebe A.,

wie freuen mich deine Worte.

Ich hoffe, du bist weiterhin mit kraftvoller Klarheit und einem liebevollen geduldigen Lächeln der Zuneigung für dich selbst auf dem Weg in die Fülle und Liebe!

Es ist so wichtig, nicht nur zu verstehen, dass, auch wenn wir vielleicht einmal

Hilfe von außen benötigen, alles in uns liegt. Denn wir müssen genauso aufpassen, dass wir nicht im Suchen verloren gehen. Weder dem Suchen im Außen noch im Inneren. Egal ob wir Hilfe von außen, die Antwort in der Stille, das Glück, die Liebe oder den Frieden suchen.

Es liegt alles in uns, war immer da und wird immer da sein. Aber nicht zum Suchen, sondern zum Zulassen.

All das, was wir suchen, liegt in der Verbindung mit uns und im reinen Sein. Dieses Sein können wir jedoch nicht finden wie ein Objekt oder erarbeiten wie eine berufliche Kompetenz.

Es ist ein Zustand, den wir aber über das Spüren erfahren können.

Manchmal versuchen wir, in der Meditation über besonders intensive Konzentration oder in der Handlung über besonders intensive Achtsamkeit diesen Moment zu erreichen.

Aber da tappen wir dann letztlich wieder in dieselbe Falle des Suchens, denn wir ver„suchen“, durch diese Handlungen etwas zu erreichen.

Wie will ich aber etwas erreichen, was längst da ist.

Es ist wichtig, das Konzept des Getrenntseins loszulassen. Es geht darum aufzuhören, dem eigenen Schatten hinterherzurennen.

Darum ist es wichtig, einfach achtsam den Moment zu spüren, ohne Erwartungen und Wünsche einfach zu sein.

Was ist im Hier und Jetzt. Wie fühlt es sich an, wenn ich einfach nur bin. Achtsam, offen und präsent.

In einem Zustand der liebevollen Zuneigung, offen und weit im Herzen und im Geist.

Dort, im Moment und der daraus entstehenden Verbindung mit uns selbst, unserem wahren Selbst, liegt alles, was wir benötigen und uns tief im Inneren wünschen.

Folge deinem Weg weiter mit einer kraftvollen, klaren und freudvollen Leichtigkeit, die aus dem Vertrauen entsteht, das aus deinen bisherigen und zukünftigen Erfahrungen erwächst

Fühl dich herzlichst umarmt

Alles Liebe

Narayan

---

23.01. Betreff: -

Lieber Narayan,

deine Worte fühlen sich gut an, wie eine herzliche Umarmung.

Ja. Mir geht es gut und die Erfahrung, die ich gemacht habe ... zu verstehen, wirklich zu erkennen, dass es meine Gedanken sind, die beurteilen und verurteilen, und die mich dann handeln lassen ... Das hat mir geholfen, loslassen zu können.

Es war wie ein leuchtender Funke, der plötzlich aufgetaucht ist, und ich habe die ganze Situation klarer gesehen. (Also die Vergangenheit, warum ich als Kind schon glaubte, einen Mangel an Liebe zu fühlen. Denn ich habe mir das selbst auferlegt, perfekt sein zu müssen, um eben genau diesen Mangel auszugleichen. Aber nicht nur das. Ich habe plötzlich auch gesehen, warum es Eltern manchmal nicht möglich ist, einem all die Liebe auch zu zeigen, die sie für ihr Kind empfinden.)

Ich bin morgens aufgewacht und hatte diese Klarheit.

Und das alles zu sehen, ohne Schuldzuweisungen zu empfinden, sondern mit einem verstehenden Herzen, hat mich in eine unbeschreibliche Leichtigkeit

versetzt, dass ich weinen musste. Meine jüngste Tochter lag neben mir und ich hab sie angesehen, wie sie schlief, und das war ein unbeschreiblich schöner Moment. Ich war voller Dankbarkeit.

...

Dadurch kann ich plötzlich viel besser fühlen, kann den alltäglichen Dingen, die durch meine Kinder und meine Familie und meinen Job auf mich einströmen, viel besser begegnen. Sehe klarer und dadurch werden Situationen einfacher, die noch vor Wochen manchmal schwer waren. ... natürlich gibt es auch Tage, da schleicht sich wieder eine gewohnte Denkweise ein ... doch ich merke es irgendwann und atme tief durch.

Aber dennoch hast du mir genau die richtigen Worte gesagt, denn es stimmt. Je mehr ich mich in der Meditation darauf konzentriere, diesen Frieden und diese Leichtigkeit zu fühlen, umso weniger schaffe es ich. Für mich waren meine Gedanken, meine To-do-Listen, die oft in der Meditation aufkommen, immer wie Schleier, die ich erst durchstoßen muss, um zu mir zu kommen. Und je mehr ich darauf geachtet habe, nichts zu denken oder die Gedanken einfach ziehen zu lassen, desto intensiver kamen sie zu mir. Bis ich einmal so erschöpft abends war und mir alles egal war. Ich habe zum Herzen gespürt. Und das war der Moment, in dem ich wirklich loslassen konnte und der mich lehrte: Hab nicht so große Erwartungen. Nimm den Moment an, jeden, und sei dankbar.

Und ich bin glücklich über den Weg, den ich gehe. Über das Erkennen. Und das Fühlen.

Fühle dich umarmt.

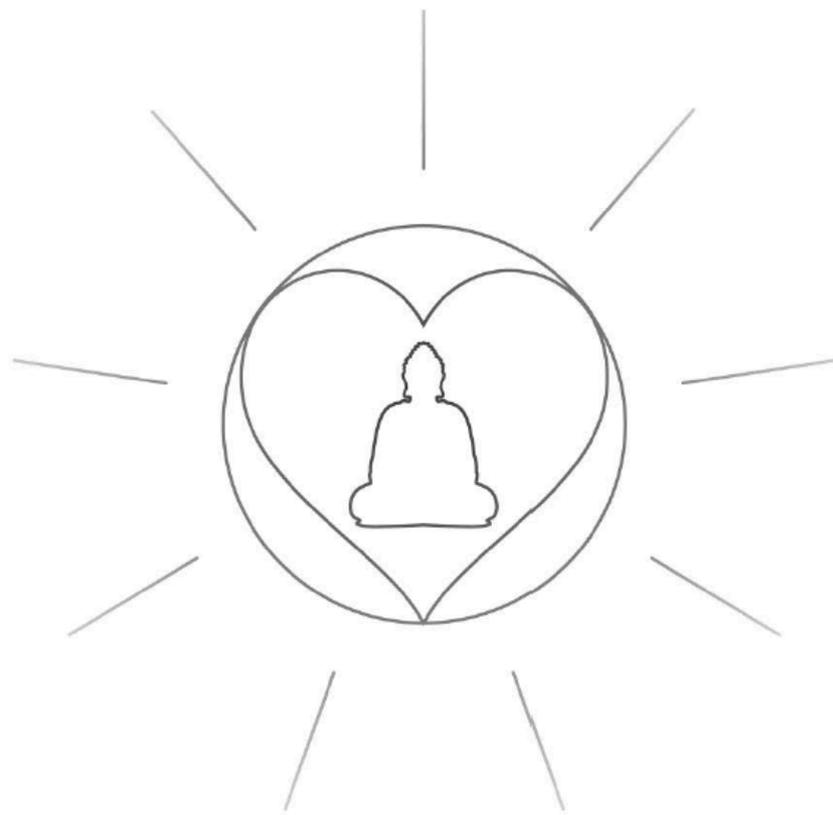
Danke für deine Herzlichkeit und Liebe

Ich fahre am 06. Februar nach BM und mache die Abschlusswoche meiner

Ausbildung zur Yogalehrerin. Beruflich habe ich auch alles schaffen können und das ist ein schönes Gefühl des Loslassens. Jetzt kann ich entspannt lesen, mich auf die Prüfung vorbereiten und mich drauf freuen. Im März möchte ich dann mit einem Anfängerkurs beginnen und freu mich auch schon sehr darauf ... falls alles so kommen soll.

Alles Liebe

A.



## Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle von Herzen bei allen bedanken, die mir das Leben geschickt hat, um mich auf die eine oder andere Art zu unterrichten, und die mir so LehrerInnen waren. Wir alle sind umhergetriebene Kinder und brauchen Eltern und LehrerInnen, die uns einen Weg aufzeigen. So gilt mein Dank allen, die mich auf meinem Weg begleitet haben und mich dorthin geführt haben, wo ich gerade bin. Egal ob es mir liebe Lebewesen waren, die mir geholfen haben, oder Lebewesen, die mich haben leiden lassen. Ebenso bin ich dankbar für alle Situationen, von den schönen, die mich die Schöpfung erahnen, bis zu den unangenehmen, die mich stolpern ließen, die mich hierhin führten.

Auch freue ich mich und bin dankbar für all die Lebewesen und Situationen, die mir zur Zeit begegnen oder dies noch tun werden.

In dem Bewusstsein, nur ein Tropfen im kosmischen Ozean zu sein, bin ich dankbar für jeden Moment, in dem ich diese unermessliche Schöpfung und die wundervolle Schönheit dahinter erahnen kann und erfahren darf.

Und ich danke vor allem aus tiefem Herzen der hinter dieser Schöpfung steckenden lichtvollen Energie, die all diese Situationen kreiert und uns unsere LehrerInnen schickt, um uns heimzuleiten.

## Über den Autor



Gero N. Harms ist Meditationslehrer und Yoga Acharya, Ausbilder von LehrerInnen und Autor. Er hat eine jahrelange Erfahrung im Unterrichten, Ausbilden und Begleiten von Menschen. Er beschäftigt sich seit sehr langer Zeit mit den Ursachen von Leid und Glück, dem Entstehen von Stress und Leid, ebenso wie mit den Wegen, die uns von den uns leiden lassenden Ursachen befreien. Dabei hat er einen sehr offenen, liebevollen und pragmatischen Zugang entwickelt, damit alle die Möglichkeit haben können, ein glückliches und erfülltes Leben zu leben.

Dies vermittelt er in verschiedenen Vorträgen, Workshops, Onlinekursen und Publikationen in einem angenehmen und leichten Stil, um dich so wieder in die eigene Kraft und Ruhe ebenso wie in die uns natürlich innewohnende Freude und unseren natürlichen inneren Frieden zu führen.

## Weitere Angebote

Weitere Publikationen, Onlinekurse, Informationen und auch Termine für mögliche Workshops sind auf folgender seiner Webseiten zu finden:

[www.Svapurna.de](http://www.Svapurna.de)

Wenn diese Texte Dir hilfreich waren und/oder sind, dann kannst Du, wenn Du magst, gern unsere Arbeit wie die Veröffentlichung dieser und weiterer Publikationen mit einer Spende unterstützen:

[\*Link zur Spendenseite\*](#)

Bereits veröffentlicht oder in Vorbereitung sind folgende Publikationen und Onlinekurse:

- Und dann auf dem Weg – Kurze Texte zur Inspiration II
- Wege für ein bewusstes und glückliches Leben
- Klassische Schriften des Yoga Band I
- Meditationskurs für Anfänger, als Publikation und auch als Onlinekurs
- Meditation als Weg
- Audioaufnahmen und Texte verschiedener Meditationen
- Auf angenehme Art aus dem Stress, als Publikation und auch als Onlinekurs
- Mehr Achtsamkeit, Onlinekurs
- Sowie mehrere weitere Onlinekurzkurse zu verschiedenen Themen