

Annehmen, was ist

Bisweilen bietet Dir das Leben Situationen, die Dich vollständig in Widerstand bringen.

„Nein, das will ich jetzt nicht haben!“

„Um Gottes Willen, nicht schon wieder!“

„Das kann ich jetzt gar nicht haben!“

Du stehst vor einer Herausforderung und möchtest am liebsten weglaufen. Vielleicht kennst Du die Situation bereits aus früheren Erlebnissen oder Ereignissen, weil das Leben Dir die Chance, an dieser Herausforderung zu wachsen, immer wieder bietet. Doch etwas in Dir weigert sich immer wieder, diese Herausforderung anzunehmen.

Kennst Du solche Situationen?

Oft sind die Dinge, die Du ablehnst, mit Angst verknüpft. Angst vor der Veränderung, Angst vor Wandlung, Angst vor Wachstum. Doch was würde passieren, wenn Du die Chance, die sich Dir bietet, einfach annehmen würdest? Du erkennst solche Momente sehr genau, denn wenn sie eintreten, zieht sich et-was in Deinem Körper zusammen, vielleicht entsteht irgendwo in Deinem Körper ein Schmerz und erinnert Dich an frühere Ereignisse in Deinem Leben und weckt Emotionen, die unter Umständen gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben. Oder Dein Atem stockt oder setzt aus – eine Art Totstellreflex! Ich bin nicht da! Das geht mich alles gar nichts an! Natürlich bist Du frei zu entscheiden, welche Situationen Du in Deinem Leben durchleben, welche Erfahrungen Du machen möchtest und welche nicht. Auch das kannst Du annehmen, wie es ist. Du darfst bleiben, wo Du bist. Du darfst Deine Komfortzone jeden Tag aufs Neue so lassen, wie sie ist. Darfst innerhalb Deiner bekannten Grenzen bleiben, wo Du Dich sicher fühlst und vertraut. Und doch stellt das Leben Dir immer wieder die Fragen: „Willst Du dort bleiben, wo Du bist?“ – „Willst Du stehenbleiben oder weitergehen?“ – „Willst Du sterben oder leben?“. Die letzte Frage mag für Dich vielleicht brutal und provokant klingen. Doch was bedeutet „Leben“ wirklich? Leben bedeutet Wachsen, Gedeihen, größer werden und irgendwann natürlich auch wieder Rückzug, Altern und Sterben. Beständig ist nur der Wandel. Das kannst Du täglich in der Natur beobachten. Eine Pflanze wächst aus dem Samen, wird größer, treibt Blätter und Blüten, trägt irgendwann Früchte, die reifen und abfallen, genau wie die Blätter im Herbst.

An welchem Punkt dieser Kette von Veränderungen bist Du? Bist Du noch im Wachstum begriffen, oder bist Du schon auf dem Rückzug hin zum Tod?

Egal an welchem Punkt Du Dich befindest, der Ruf des Lebens möchte Dein „Ja“ zu dem, was ist, Dein „Ja“ zum ständigen Fluss des Lebens, Dein „Ja“ zur Veränderung. Du kannst Dein Leben aktiv in die Hand nehmen und Dich den Chancen und Herausforderungen des Lebens stellen. Du kannst Deine Komfortzone verlassen und Deinen Horizont erweitern, wenn Du auf Widerstände stößt. Wie kannst Du das tun, wo sich doch alles in Dir sträubt, Dich mit dem anzufreunden, was Dir gerade so „gegen den Strich“ geht?

Wenn Du wieder einmal den eingangs beschriebenen Widerstand spürst und lieber weglaufen möchtest – was wäre, wenn Du stattdessen einen tiefen Atemzug nimmst und genau spürst und in Dich hin-ein horchst, was Dich wirklich abhält, da zu bleiben? Vielleicht ist da ein Schmerz. Kannst Du ihn aushalten? Jetzt? Mit Sicherheit kannst Du ihn aushalten, denn Du hast ihn schon einmal erfahren und hast ihn überlebt. Doch jetzt, in diesem Moment, ist der Schmerz nur eine Erinnerung. Jetzt ist er nicht real und hat meist nichts mit der Situation zu tun, in der Du Dich gerade befindest. Willst Du wachsen und Dich erweitern? Hier ist Deine Chance, Deinen Widerstand aufzugeben und mit jeder neuen Herausforderung des Lebens zu lernen, in Liebe anzunehmen, was Dich scheinbar einengen will. Der Zwang, den Du im Außen spürst, ist vielleicht nur eine Projektion Deines eigenen inneren Zwanges, nicht wachsen zu wollen. Zu bleiben wo Du bist. Wie wäre es, wenn Du in einem ersten Schritt liebevoll annimmst, dass „es“ gerade so ist, wie es ist? Und in einem zweiten Schritt der Möglichkeit eine Chance gibst, dass eine Veränderung neue Räume öffnet? Was wäre, wenn Du Deine Angst vor Veränderung an die eine und die Liebe an die andere Hand nehmen und mit beiden zusammen durch die Tür der „Annahme dessen, was ist“ gehen könntest?

Das wäre Dein bedingungsloses „Ja“ zum Leben!



Bewegt ...

Ich sehe die Welt und die Welt sieht mich.
Wie durch ein Fenster sehe ich doch nur einen Teil –
und entdecke, wie sich meine Wahrnehmung erweitert,
sobald ich näher an das Fenster trete.

Und als ich ganz nahe am Fenster stehe,
wird es zu einem Spiegel –
dem Spiegel meiner Selbst und in meinem Spiegelbild
sehe ich das ganze Universum in mir!

Grenzenlos erstreckt sich die Welt vor mir – in mir!
Und ich fühle die Freiheit des So-Seins
Bin ganz bei mir ...
und doch außer mir – vor Freude!

Ich fühle, wie der Strahl meines Bewusstseins jedes Detail
belebt!
In der Weite des Universums und der Weite in mir
erblüht die kleinste Knospe zu ihrer vollen Pracht,
wenn ich sie betrachte.

Gesegnet ist der Moment
in welchem meine Sinne berührt sind
und berühren, verwandeln, erschaffen!
Jetzt ist der Augenblick des lebendigen Seins!

Bewegt von der Fülle des Moments
erwacht in mir eine neue Liebe –
unendlich, absichtslos und alles umfänglich –
und erstirbt das Gestern, das Morgen und jeder Gedanke.

Erfasst bin ich von einer Bewegung im Außen.
Und fühle zur selben Zeit die Bewegung im Innen.
Traute Wärme entsteht, dehnt sich aus
Was in mir wächst ist Vertrauen!

Traum oder Wirklichkeit?
Was wirkt, das zählt!
Und stehe ich in einer Sackgasse,
so wähle ich einen anderen Weg!

© 2016 – Klaus Peill



Klaus Gabriel Peill,

Jahrgang 1961, Tantra- und Reiki-Lehrer, Familiensteller
und spiritueller Wegbegleiter. Seit April 2010 selbständiger
Gesundheitspraktiker (BfG) mit Schwerpunkt Persönlichkeitsbildung
(www.quinta-essentia.de)



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Lutz Müller/Dieter Knoll
Ins Innere der Dinge schauen
*Arbeit mit Symbolen
in Alltag und Therapie*

Diese anschaulich geschriebene Einführung zeigt auf, wie die Bildersprache der Symbole zu verstehen ist, in welcher Form Symbole gelebt und erfahren werden können, wie ein Zugang zu ihrem Sinngehalt möglich wird und wie sie sich verwirklichen lassen. Sie vermittelt allen Interessierten konkrete Anleitungen bei Selbsterfahrungsprozessen, bietet Pädagogen Anregungen zu ihrer Arbeit und ermöglicht Therapeuten verschiedener Schulen eine erste Orientierung für den Umgang mit unbewussten Ausdrucksformen, wie z. B. Träumen, Fantasien und Imaginationen.

Lutz Müller und Dieter Knoll zeigen ebenso auf, wie die Identifikation mit Symbolen, die Verwechslung von Symbol und Wirklichkeit, Modell und Realität die heilende und gesunde Funktion symbolischen Denkens ins Gegenteil verwandeln kann.

Pathmos 1998 / opus magnum 2012
Neu oder gebraucht erhältlich.