

## EINFÜHRUNG

*„Wir sollten niemals versuchen,  
dem Weg eines anderen zu folgen,  
denn es ist sein Weg und nicht der unsrige.  
Hast du erst deinen Weg gefunden, brauchst du  
nichts weiter zu tun, als die Hände in den Schoß zu legen  
und dich auf die Flutwelle zur Befreiung tragen zu lassen.  
Hast du ihn gefunden,  
so entferne dich niemals wieder von ihm.  
Dein Weg ist der beste Weg für dich,  
aber er ist nicht unbedingt der beste für andere.“  
(Vivekananda)*

Das Leben ist ein ständiger Prozess der Selbsterfahrung. In jedem Umstand liegt ein Schatz verborgen, den es zu erkennen gilt. Wenn wir mit dieser Einstellung an alles, was uns geschieht, herangehen, dann ist unser Leben unendlich reich. Denn wir erkennen, dass alle Erfahrungen, die wir machen, alles, was wir tun und was uns begegnet, eine Widerspiegelung dessen ist, was wir sind, und der Entscheidungen, die wir treffen.

Je bewusster wir unser Leben gestalten, je authentischer wir sind, desto näher sind wir unserem inneren Kern. Unsere Seele strebt ständig nach vollkommener Führung und vollkommener Balance. Wenn der Spagat zwischen unserer Lebensführung und

der Wahrheit unseres wahren Selbst zu groß wird, schickt uns das Leben ein Korrektiv, das zunächst weh tut – das aber immer in Richtung Besserung geht, auch wenn wir es im ersten Augenblick nicht erkennen. Diese Korrektur in Form von Prüfungen, wie Krankheiten, Trennungen oder Unfällen, ist also unsere größte Chance. Denn sie bietet uns die Möglichkeit, wieder im Einklang mit uns selbst zu sein und unseren wahren Platz im Leben einzunehmen.

### Das Leben als Lehrmeister

Alles in uns tendiert dazu, dass wir uns weiterentwickeln. Der Impuls des Selbst sich zu entfalten ist größer als alles andere. Es ist die größte Kraft, die es gibt. Jeder von uns kommt an den Punkt in seinem Leben, an dem sich der Drang der Befreiung von blockierenden Aspekten seiner Vergangenheit nicht stoppen lässt. Das Leben schickt uns dann die Umstände und die Situationen, die am besten imstande sind, uns aus unseren erstarrten Verhaltensweisen heraus zu katapultieren. Keine andere Kraft als das Leben selbst ist imstande, uns in diesen Prozess der Selbsttransformation hineinzuwurfen.

Alle Prüfungen, die wir meistern, bringen uns dem näher, wonach wir uns im tiefsten Inneren sehnen. Durch sie vollzieht sich also der Schleifprozess des Lebens, der uns empfänglicher macht für das, was wir in Wirklichkeit sind. Prüfungen sind wie Boten, die Verdecktes sichtbar machen. Sie helfen uns, alte Wege zu verlassen und neue zu betreten. Sie schaffen die Möglichkeit, Erstarrtes zu durchbrechen, damit wir den Lebensfluss wieder in uns spüren können. Dann sind wir imstande, das Leben in seiner Einfachheit und Schönheit zu genießen, in der Gewissheit, dass das Leben es gut mit uns meint. Denn es hat ja bis heute für uns gesorgt, auch in Krisenzeiten – in Form einer guten Freun-

din, die haargenau in der Sekunde da ist, wenn man sie braucht, eines Arztes, der im richtigen Augenblick den richtigen Satz sagt, der Stimme im Radio, die aus einem Buch liest, das zum nächsten entscheidenden Schritt rät. Wir sind von so viel Wohlwollen und Liebe umgeben – und merken es nicht.

### **Sein Leben neu ordnen**

Alles ist in unserem Organismus auf Heilung ausgerichtet. In jedem von uns gibt es einen unbändigen Drang der Selbstheilung, eine unglaubliche Fähigkeit zur Selbstreparatur. Es gibt aber Faktoren, die diese Selbstheilung behindern. Einer der größten krankmachenden Faktoren ist lang anhaltender körperlicher, emotionaler und geistiger Stress. Durch Stress gerät der ganz spezifische Rhythmus unseres Lebens und damit das Ordnungsprinzip unseres Körpers aus dem Gleichgewicht. Eine erzwungene Pause bringt uns durch den damit verbundenen Rückzug und die Konzentration auf das Wesentliche wieder in unser Gleichgewicht und unseren ganz eigenen Rhythmus. Wenn wir also durch Krankheit bzw. eine Prüfung auf das Noch-Zu-Klärende hingewiesen werden und wir uns diesem auch ehrlich und authentisch stellen, bekommen wir Klarheit über die Zusammenhänge und ordnen unser Leben neu.

### **Den Kontakt zwischen sich und seiner inneren Führung wieder herstellen**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Selbstforschung und der Selbsterkenntnis. Für manche geschieht es über das Malen oder das Schreiben, für andere über den Tanz oder die Musik, wieder

für andere über die Selbstreflexion durch Psychotherapie oder durch Meditation. Durch den Tanz wird die Lebensenergie, die sich in der Freude ausdrückt, wieder frei. Durch das Malen dringen wir tief in unsere Psyche hinein und kommen in Kontakt mit der Lebendigkeit in uns, die uns die Kreativität verleiht. Durch das Schreiben bekommen wir Zugang zu unserer inneren Stimme, die uns die Geschichte unseres Lebens diktiert. Wir werden zu unserer inneren Quelle der Weisheit geführt und der damit verbundenen unbeschreiblichen Freude. Durch Musik öffnen sich die inneren Räume, in denen wir mit unserem wahren Kern pulsieren. Durch Meditation stellen wir den Kontakt zu dem göttlichen Teil in uns her und bleiben im Dialog mit ihm. Gleichgültig welches Medium man benutzt, um sich und seine Seele zu erforschen – es geht um die Herstellung des Kontaktes zwischen sich und seiner inneren Führung, um das, was man ist, mit vollem Bewusstsein und in der vollen Präsenz zu leben.

Das Einzige, was wir tun müssen, ist zu erkennen, was wir in unserem tiefsten Inneren sind, und es dann nach außen zu bringen. Es geht nur darum, unserem Inneren Gehör zu verschaffen und dem, was uns da geflüstert wird, zu folgen. Keiner weiß besser als wir selbst, was uns gut tut und für uns stimmig ist. Jeder hat – entsprechend seiner ganz besonderen Persönlichkeit und seinen Anlagen – seine ihm ganz spezifische Art, diesen Weg zu gehen. Das Entscheidende ist das Bewusstsein, mit dem wir unseren Weg gehen – das tiefe innere Wissen, dass es kein willkürlicher Weg ist, sondern ein haargenau maßgeschneiderter. Deshalb gibt es – auch wenn die Lebensgesetze universell sind – nicht zwei Leben, die gleich sind. Es mag Ähnlichkeiten geben, aber genau so, wie jeder von uns einzigartig und besonders ist, ist das Leben, das wir führen, und die Lebensaufgaben, die wir erfüllen müssen, einmalig.