



DAS DILEMMA MIT DER FÜLLE

WIR SIND REICH BESCHENKT.

Heute Morgen auf dem Weg zur Arbeit ist mir einmal mehr bewusst geworden, wie reich dieses Leben doch ist. Diese Fülle, aus der wir tagtäglich schöpfen können!

Dieses magische Leben, das uns so viele Möglichkeiten schenkt. Wie ein Spaziergang durch einen – unseren - üppigen Garten voll von reifen Früchten, opulenter Blütenpracht und einzigartigen Geschöpfen. Wir dürfen entscheiden, von welchem Baum wir naschen, welchen Weg wir gehen und wer uns ein Stück begleitet, worauf wir unseren Blick richten. Ja, wir entscheiden, was in unserem Garten gedeihen und sprießen darf. Eden ist nicht irgendwo – Eden ist HIER!

THE STRUGGLE IS REAL.

Aber genau in dieser Opulenz und Fülle findet sich auch das Dilemma unserer westlichen Konsumgesellschaft wieder: Wer die Wahl hat, hat die Qual! Alles ist 24/7 im Überfluss vorhanden. Theoretisch können wir alles machen, alles werden – und das wollen wir auch: hübsche, gesunde Kinder, das bezahlbare Haus in ruhiger Lage mit guter Anbindung zu urbanen Annehmlichkeiten, ein Ehepartner, der treu ist, aber nicht spießig, ein schickes Auto, die eindrucksvolle Karriere, ein gefülltes Bankkonto, Selbstverwirklichung, Freiheit, Sicherheit, Gleichberechtigung, Nachhaltigkeit, aber auch die neue Jeans, den tollen Urlaub, den Bikini-Body und das Stück Torte, die (gar nicht mal so) regionale/saisonale/faire Avocado ... Du siehst sicher, worauf ich hinaus will.

Wir müssen uns ständig entscheiden – immer gleichzeitig *für* das eine und *gegen* etwas anderes. Im Grunde leitet uns nur eines: die Suche nach dem einen, wahren Glück. Wir hasten durch unser Leben, halten Ausschau nach dem Ziel in der Ferne und übersehen dabei, was hier und jetzt präsent ist. Bei all dem glücksverheißenden Konsum verlieren wir nicht nur den Blick für das Wesentliche, sondern vor allem auch die Verbindung zu der uns innewohnenden Stimme, die uns leitet und führt. Unserem eigentlichen Glücks-Kompass.

Erschwerend hinzu kommt noch das Problem der Endlichkeit: In dieser recht begrenzten Lebensspanne, die wir haben, müssen wir ein ums andere Mal folgenreiche Entscheidungen treffen, die (nicht nur) unseren weiteren Weg bestimmen – stets begleitet von der Angst, etwas zu verpassen. Wir sehen uns mit der Vergänglichkeit unseres Daseins konfrontiert, während wir in dem unendlichen Meer aus Möglichkeiten zu ertrinken drohen. Dieser ständige Zwiespalt stresst uns! Wir sind abgestumpft durch die nie enden wollende Reizüberflutung der heutigen Zeit.



WAS, WENN ICH DIE „FALSCHER“ ENTSCHEIDUNG TREFFE?

Überall wird proklamiert, dass wir eine Bestimmung haben, dass es in diesem Leben die eine Aufgabe zu erfüllen gelte, dann wären wir angekommen. Dann wären wir frei. Doch wie erkenne ich, was mein Dharma ist? Wenn ich es wüsste, könnte ich die richtigen Entscheidungen treffen und mich viel besser auf mein Ziel ausrichten. Dann würden mich all die Verlockungen der stets präsenten Werbung nicht so leicht ablenken können. Dann wüsste ich, auf welchem Weg ich mich begeben muss, um mein Glück zu finden.

Jeder außer mir scheint seine Bestimmung zu kennen – wieso ich nicht?

Was, wenn ich mein Dharma zu spät erkenne und mir gar nicht mehr die nötige Zeit bleibt, es zu erfüllen? Was, wenn ich bereits von meinem für mich bestimmten Lebensweg abgekommen bin? Wie finde ich wieder zurück?

Sind Dir solche Gedanken vertraut? Hello Monkey Mind!

SINNSUCHE.

Am Anfang meiner Laufbahn als Yogalehrerin haben mich diese Gedanken sehr beschäftigt und ich hatte das Gefühl, schon viel zu viel meiner kostbaren Lebenszeit auf dem falschen Weg vergeudet zu haben. Auf der Suche nach meiner einen Bestimmung begann ich, alle möglichen Angebote zur Selbstfindung wahrzunehmen und Praktiken auszuprobieren, die mich meine wahre Berufung erkennen lassen sollten. Zweifellos hab ich dabei so einiges gelernt! Aber am Ende hab ich den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr gesehen. Ich war völlig lost und total überfordert!

Inzwischen weiß ich, was mir hilft, dieser Überforderung zu entkommen:

- Ein paar tiefe, bewusste Atemzüge bringen mich ganz schnell zurück in den gegenwärtigen Moment.
- Alle meine Sinne zu öffnen für das, was sich mir jetzt gerade offenbart: die Farben, das Licht, die Geräusche, die Düfte und Aromen, die Luft auf meiner Haut.
- Ein Spaziergang im Wald wirkt bei mir wahre Wunder.
- Meine Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und zu erkennen, dass mein Monkey Mind gerade mal wieder mit mir durchgegangen ist. #monkeymind

Dann bin ich wieder fähig, meine innere Stimme wahrzunehmen, kann hören, was Bauch und Herz mir sagen wollen.

DIE ERKENNTNIS.

Ich verrate Dir was: Du kannst keinen falschen Weg einschlagen, denn es gibt keinen falschen oder richtigen Weg. Vermutlich gibt es nicht mal dieses eine bestimmte Lebensziel, das es zu erreichen gilt - und das man verfehlen könnte, wenn man die „falschen“ Entscheidungen trifft.



Was zählt, und worauf es meiner Meinung nach in diesem Leben ankommt, ist es, sich voller Vertrauen für die Möglichkeiten zu öffnen, statt immer alles kontrollieren zu wollen. Dem Leben mutig und neugierig zu begegnen. Die Fülle auszukosten, die sich uns in jedem Augenblick unseres Daseins offenbart, wenn wir bereit sind, sie zu erkennen. Stets dankbar zu sein für das, was wir bereits haben.

Dein Dharma ist es, der Spur des Glücks zu folgen. Und das Glück findest Du meist da, wo Dich das Leben mit all seiner Wucht trifft. Wo Du mit jeder Faser und Zelle Deines Körpers die Vibration des Lebens spürst. Dann, wenn Du Raum und Zeit vergisst. Wenn Dir der Atem stockt und es keine Worte gibt, um zu beschreiben, was Du fühlst. Der Augenblick, in dem Du Dich verbunden fühlst mit dem großen Ganzen und erkennst, dass alles einer größeren Ordnung folgt. Die Momente, in denen Dir das Herz zu zerspringen droht oder 1000 Schmetterlinge in Deinem Bauch flattern.

WIE GELANGST DU DAHIN?

Das, was Dich Deinem Glück näherbringt, sind nicht nur die großen Ereignisse im Leben. Es sind vor allem die kleinen Dinge: der Moment, der unbemerkt verstreicht, wenn Du nicht Acht gibst, z.B. in Form eines Regenbogens. Der Impuls, der verfliegt, wenn Du ihm nicht nachgibst. Das Bauchgefühl, das laut „JA!“ ruft, bevor der Kopf alles zerdenkt und zerpflückt. Lass Dich von den Möglichkeiten leiten, die das Leben Dir eröffnet, ohne Dir dabei zu viele Gedanken über die Konsequenzen zu machen. Das Leben wird Dich leiten.

Um das Glück zu finden, verbinde Dich immer wieder mit dem jetzigen Augenblick und nimm ihn mit ungeteilter Aufmerksamkeit wahr. Unternimm nur diesen einen nächsten Schritt, um von dort aus dann neu zu entscheiden, wohin Dein Weg Dich führt. Du musst Dein Ziel nicht kennen. Du kannst nicht wissen, was als nächstes passiert. Du hast keine Kontrolle über das, was im Außen geschieht. Aber Du kannst innehalten und wahrnehmen, was jetzt gerade in diesem Augenblick da ist und was Du dabei fühlst. Vertraue Deiner Intuition! Sie kennt den Weg. Und wenn Du dann einmal für einen Moment stehen bleibst und zurückblickst, begreifst Du, wie weit Du schon gekommen bist.

DEINE WAHRE MISSION

Unsere wahre Bestimmung ist es, glücklich zu sein. Und der Schlüssel zum Glück liegt weder in Dingen, die wir kaufen können, noch in Zertifikaten, die uns bescheinigen, wieviel Wissen wir uns bereits angeeignet haben oder wie gut wir uns beim Yoga verbrezeln können. Unsere Aufgabe und Bestimmung ist es, uns für den gegenwärtigen Moment zu öffnen und zu erkennen, welche Fülle und welcher Reichtum bereits da ist. In uns. Um uns. Jederzeit. Überall.



Dieses wunderbare Leben steckt voller Möglichkeiten! Vielleicht geht es ja nicht darum, aus dieser Vielzahl an Möglichkeiten die eine richtige zu finden, sondern einfach nur darum, davon so viele wie möglich auszukosten!?

Es heißt, dass das, was die Menschen am Ende ihres Lebens am häufigsten bereuen, vor allem die Dinge sind, die sie *nicht* getan haben. Die Chancen, die sie haben verstreichen lassen. Der Kuss, den es nicht gab. Die Worte, die sie nicht gesagt haben. Die Reise, die man immer vor sich hergeschoben hat. Die eine Sache, die man immer mal ausprobieren wollte, es aber nie gewagt hat.

WORAUF WARTEST DU?

Zögere nicht länger! Geh los und hol Dir das Leben, das Du leben willst! Stürze Dich mutig und voller Vertrauen mitten rein ins bunte Treiben - Rücklings und mit geschlossenen Augen! Pick Dir die Rosinen raus! Ergreife die Chancen - vielleicht sind sie einmalig! Bade in diesem Meer aus Möglichkeiten und nutze sie! Damit Du am Ende dieses Lebens dankbar zurückblicken und sagen kannst: „Das war ein wilder Ritt, aber mein Rucksack ist gefüllt mit schönen Erinnerungen und Erfahrungen, die ich machen durfte. Mein Herz ist vollgepackt mit einzigartigen Momenten und berührenden Begegnungen, die ich in nun mitnehme, was auch immer auf der anderen Seite dieser Pforte auf mich warten mag. Dieses Leben hat mich reich beschenkt.“

xoxo, Deine Claudia