

*Du brauchst nur zu verzichten,
dann findest du deinen Frieden.
Antoine de Saint-Exupéry*

Jeder von uns hat viele Wünsche, Träume und Vorstellungen. Wir wollen so viel wie möglich und am liebsten alles und das sofort.

Immer wieder erlebe ich, dass Klienten zu mir kommen und es ihnen schwer fällt sich für einen Grund zu entscheiden was sie erreichen möchten, was sie in ihrem Leben ändern wollen und woran wir in dieser Sitzung arbeiten sollten. Sie zählen mir unendlich viele Belange auf, was wir doch alles in eine schamanische Reise packen könnten anstatt sich auf einen Bereich, ein Anliegen zu konzentrieren um dieses in den tiefsten Tiefen zu betreten und zu wandeln.

Ich frage mich dann, was es ist, das uns so voran treibt und uns glauben lässt keine Zeit zu haben? Was ist es, das uns über die Oberfläche hinweg sausen lässt anstatt zu verweilen und in die Tiefe abzutauchen. Haben wir nicht mehr gelernt zu warten, zu verweilen, bescheiden zu sein, uns selbst anzunehmen, das Leben anzunehmen, zufrieden zu sein? Warum sind wir so wild darauf 10 Dinge gleichzeitig zu tun anstatt eins nach dem anderen und dies liebevoll, genau und gründlich?



Oft bringt doch gerade das Anhalten, das Verweilen und Abwarten die Erkenntnis und die Heilung für unsere Seele. Das Leben um uns herum rennt und rennt und macht uns krank. Und was tun wir? Wir rennen hinterher bis uns die Puste ausgeht.

Ich denke, es ist an der Zeit wieder zurück zu kehren zu uns selbst, zu mehr Ruhe und Bescheidenheit, die unsere Seele in den Frieden und die Harmonie bringt.

Im Februar ist die Zeit des Fastens. Eine gute Zeit um sich zu besinnen und sich in Verzicht zu üben. In der Regel verbinden wir das Wort „Fasten“ damit, dass wir nichts essen dürfen. Einige Zeit keine feste Nahrung zu uns zu nehmen bringt eine wundervolle Entgiftung des Körpers in Gang. Belastende Stoffe werden heraus gespült und jeder der diese Methode schon einmal über längere Zeit ausprobiert hat berichtet über das Gefühl der Leichtigkeit, der Beweglichkeit, der neuen Kraft und das Empfinden jünger geworden zu sein.

Jedoch nicht jeder ist dafür geschaffen auf feste Nahrung zu verzichten. Fasten hat auch nicht zwingend damit zu tun nichts zu essen. Fasten beschreibt lediglich eine Zeit des Verzichts. Mit jedem Ding, jeder Gegebenheit auf die wir im Außen verzichten, kommen wir einen Schritt näher zu uns selbst und in uns an.

*Wer nicht gelernt hat, freiwillig auf etwas zu verzichten,
wird eines Tages zum Sklaven seiner Wünsche und Gelüste,
erliegt allen möglichen Versuchungen,
wird total gesteuert durch äußere Einflüsse...*

Reinhard Abeln

Uns selbst näher zu kommen, um schließlich in uns anzukommen entgiftet unsere Seele. Wir lösen durch den Verzicht im Außen uns von Anhaftungen und Verstrickungen von denen wir glauben sie zu benötigen, sie für wichtig halten und absolut unverzichtbar.

Sobald wir den Willen spüren und den Mut haben uns auf den Versuch einzulassen auf etwas zu verzichten von dem wir glauben, dass es wichtig für uns ist, sollten wir beginnen diesen Weg zu gehen. Es ist ein Abenteuer bei dem wir uns selbst besser kennen lernen. Wir erfahren: Wie stark sind wir in unserer Entscheidung? Wie frei bzw. abhängig sind wir von Gewohnheiten, Glaubenssätzen, Programmierungen usw.? Wie bewusst sind wir? In wie weit haben wir den Mut uns mit unseren Schattenseiten auseinander zu setzen?...

Es ist nicht so sehr wichtig worauf wir verzichten wollen – auf das tägliche Stückchen Schokolade, auf das Glas Wein am Abend, auf den Tratsch mit der Nachbarin, auf die Berieselung durch das Fernsehen, auf das Reden über andere,...

Ein besonderes Erlebnis kann es sein, wenn wir uns vornehmen auf das Sprechen überhaupt für einige Zeit zu verzichten. Leider ist dies in unserem Alltag oft schwer umzusetzen. Jedoch wer die Möglichkeit dazu sieht wird im Schweigen eine wundervolle Ruhe finden, die den Frieden in uns erfahrbar macht.

Beginnen wir während unseres Verzichts in unserer Entscheidung zu wanken so ist es ein Zeichen, dass wir die Erdung verlieren und uns damit von unserer eigenen Kraft entfernen. Um der Unsicherheit entgegen zu wirken und unseren Weg sicher und bewusst fortsetzen zu können ist es hilfreich uns neu zu erden.

Fasten – egal welcher Art, ob durch Nahrungsverzicht oder Gewohnheitsverzicht sollte niemals als Kasteiung gesehen werden, sondern als eine wertvolle Übung um zu erfahren wie wir selbst in unserer Entscheidung unabhängig sind und was es bedeutet frei zu sein.

*Erkenntnis ist wahrlich besser als Übung,
Meditation ist besser als Erkenntnis,
Verzicht auf die Früchte des Handelns ist besser als Meditation.
Auf Verzicht folgt Freude.*

Die Bhagavadgita, Sri Aurobindo (Übers.)

In jedem Fall wird Verzicht uns entgiften – ob nun körperlich oder seelisch oder beides. Es ist ein Versuch wert dies auszuprobieren. Eine Übung, die wir nicht nur zur Fastenzeit vollziehen können sondern immer dann, wenn wir das Bedürfnis nach dem Gefühl von Freiwerdung, Leichtigkeit und Freude verspüren.

Nach und nach werden wir immer besser darin alte Verhaltensmuster und Gewohnheiten abzulegen – unser Denken und Fühlen zu klären um in Verbindung mit Mutter Erde uns mit neuer Kraft durchfluten zu lassen.



Und so verbindet Euch immer und immer wieder mit der Kraft von Mutter Erde, die Euch in all Euren Entscheidungen und befreienden Schritten trägt, Euch unterstützt und hilft sobald Ihr bereit seid Euch ihr zuzuwenden.

Mein Lieblingspoet Rainer Maria Rilke entschied sich in einer starken Wandlung seines Selbst für die tiefe Hinwendung und Vereinigung mit

Mutter Erde in „Die neunte Elegie“ wohl wissend, dass sie es ist, die ihm die Kraft dazu gibt den Weg der Neuwerdung zu gehen:

*Erde! ...Was, wenn Wandlung nicht, ist dein drängender Auftrag?
Erde, du liebe, ich will...
Namenlos bin ich zu dir entschlossen, von weit her.
Immer warst du im Recht,
und dein heiliger Einfall ist der vertrauliche Tod. ...*

Sich erden bedeutet Stand halten, sich der Herausforderung stellen, Verantwortung in der Realität zu übernehmen, seinen Weg überzeugt zu gehen und nicht mehr irgendetwas hinterher zu rennen oder vor etwas davon zu laufen.

Ich wünsche Euch die Kraft die Zwänge im Außen sterben zu lassen um in euch selbst neu geboren zu werden. – Wie die Sonne, die im Februar ihre Strahlen immer stärker aussendet und die Tage länger und länger beleuchtet.

Und vergesst nicht Mutter Erde zu danken. Sie gibt uns so vieles – von ihr kommt unsere Kraft, die uns hilft jeden Schritt sicher zu setzen während der Himmel uns erleuchtet!

*Erde, ich spüre dich.
Leise berühre ich dich.
Nimm meinen Menschenfuß als einen Liebesgruß.
Du nimmst meine Last von mir.
Erde, ich danke dir!
(Knittelreim – Verfasser unbekannt)*

Alles Liebe! Heidi