

*„Tag für Tag pflegen und reinigen wir unseren Leib.  
Doch wann pflegen und reinigen wir unsere Seele?“  
([Rainer Kaune](#))*

Altes hinter uns lassen, neu beginnen – das ist das Leben. Statik, Stillstand hat nichts mit Leben zu tun. Wenn wir altes Festhalten, können wir mit Neuem nicht beschenkt werden. Wenn wir die Sicherheit des Gewohnten wünschen, werden wir schnell unbeweglich, fühlen



uns alt und werden unzufrieden. Freude und Glück bedeutet, dem Leben immer wieder in jedem Augenblick neu begegnen zu können, und die Fähigkeit zu besitzen die Welt wie ein neugeborenes Wesen zu betrachten. Darin liegt das Geheimnis des Lebens, sich wundern, staunen, überrascht sein, neue Möglichkeiten erkennen, die Kraft der Chance spüren, wahrzunehmen,

dass wir alles erreichen, dass wir beschenkt sind, dass wir von Gott nicht vergessen oder verlassen sind, dass es wahre Wunder gibt.

Dies können wir nur entdecken und erleben, wenn wir uns bewusst machen, dass wir für alles was wir erhalten etwas Altes loslassen müssen, was uns nicht mehr dient hinter uns zu lassen, und weiter zu gehen.

Dieses „Altes hinter sich lassen“ erleben wir vor allem ganz besonders in der Zeit des Jahreswechsels – der Kalender bestimmt es, ob wir wollen oder nicht, wir müssen das alte Jahr hinter uns lassen und das neue beginnen.

Es ist eine gute Zeit um in unserer Seele und damit in unserem Leben Inventur zu machen, aufzuräumen, auszumisten.

Um wirklich einen gründlichen Großputz anzugehen ist es wichtig, dass wir uns als erstes darüber klar werden, welche Eigenschaften wir in uns ablegen wollen – bzw. welche Eigenschaften wir erhalten möchten. Wir betrachten die gute wie die schlechte.

Wir halten Ausschau nach unseren Gefühlen, welche herrschen hier vor? Werden wir immer wieder von unseren Ängsten, unserer Wut und unserer Ungeduld übermannt?

Wann haben wir im letzten Jahr Ungerechtigkeit erlebt? Haben wir diese herausgefordert?

Wann waren wir ungerecht zu anderen? Was wäre wohl geschehen, wenn wir nicht aus unseren verletzten Emotionen heraus spontan gehandelt, sondern einen anderen Weg der Problemlösung gefunden hätten?

Haben wir im letzten Jahr eine schmerzliche Erfahrung gemacht? Haben wir jemandem Schmerz zugefügt und hätten wir dies umgehen können? Haben wir uns selbst auf irgendeine Weise verletzt? Haben wir uns selbst verachtet?

Gibt es innere Blockaden, die uns daran hindern Liebe bedingungslos zu geben und die Liebe, welche uns geschenkt wird zu erkennen und anzunehmen?

In welchen Momenten haben wir uns schuldig gefühlt oder über andere geurteilt und sie beschuldigt?

All diese Fragen könnt Ihr Euch vornehmen, sie nacheinander abarbeiten. Ihr könnt Euch die Antworten aufschreiben – alles was Euch spontan einfällt, schreibt es auf.

Lest es danach noch einmal aufmerksam für Euch durch, macht Euch Gedanken darüber. Was könnte Ihr in Eurem Leben verändern, damit gewisse Dinge sich nicht mehr wiederholen müssen?

Macht Euch Gedanken darüber wem Ihr Verzeihen müsst um den Frieden in Eurem Herzen wieder herzustellen – gegen wen hegt Ihr immer noch Groll? Vielleicht sogar gegen Euch selbst? Dann verzeiht Euch für das was Ihr glaubt falsch gemacht zu haben. Macht Euch klar, dass Ihr in diesem Moment nicht aus Eurem wahren Bewusstsein gehandelt habt. Jetzt wisst Ihr es besser, Ihr seid nicht mehr derjenige/diejenige, der/die Ihr damals ward. Jetzt und in Zukunft könnt Ihr es anders machen.

Meditiert über Eure Antworten und das Geschriebene. Nehmt Euch immer nur ein Thema vor und macht Euch in der Meditation bewusst, dass es Zeit ist dieses Alte loszulassen. Wenn Ihr

das gewählte Gefühl spürt, dann geht noch tiefer hinein, spürt die Traurigkeit, spürt Eure Angst, spürt die Hoffnungslosigkeit, spürt die Verzweiflung. Auch dies sind Gefühle des Lebens. Sie gehören zum Leben. Daher dankt Ihnen, dass Sie da waren, aber lasst Sie jetzt wegfließen, spürt wie sie Ihren Weg finden und Ihr dabei leichter werdet.



Wenn Ihr eine negative Emotion losgelassen habt, seid ihr dafür bereit eine lichtvolle zu empfangen.

Welche Gefühle wünscht Ihr Euch in Euren Herzen? Denkt darüber genau nach? Welche Gefühle sind für Euch die wichtigsten? Liebe, Frieden, Geduld, Gleichmut, Mitgefühl, Freude...?

Geht wieder in die Meditation, spürt dieses Gefühl, welches Ihr Euch ausgewählt habt. Wenn Ihr es deutlich spüren könnt, dann öffnet bewusst Euer Herz und nehmt es darin auf. Bleibt ruhig bei diesem Gefühl, fühlt, wie es in Eurem Herzen einzieht und sich ausbreitet. Dankt, dass Ihr nun von diesem wunderschönen Gefühl erfüllt seid.

Auf diese oder ähnliche Weise könnt Ihr Eure Liste abarbeiten bis Ihr vollkommen frei seid.

*Man mag Menschen,  
die der Seele Nahrung zukommen lassen.  
(Elfriede Hable)*

Diese neue Freiheit in den wiedergefundenen positiven Gefühlen, gibt Euch eine Energie, aus der Neues auch im Außen entstehen kann.

Macht Euch also auch darüber Gedanken – wie wollt Ihr diese neue Energie in Eurem Leben mit einbringen, wie wollt Ihr sie im Alltag umsetzen, was wollt Ihr damit im neuen Jahr anders machen als im alten? Usw.

Macht immer wieder in Euch und Eurem Leben Inventur, dies ermöglicht Euch stets im Fluss des Lebens bleiben.

Es geschieht häufig, dass man dies vergisst und erst bemerkt, wenn man schon niedergedrückt unter der Last der Leiden versucht seinen Alltag zu bewältigen. Daher möchte ich Euch vorschlagen, dass Ihr bestimmte Zeiten im Jahr für einen inneren Großputz festlegt. So habt Ihr eine Erinnerungstütze, die Euch hilft nicht zu viele Belastungen ansammeln zu lassen. Solche Zeiten könnten z. B. der Wechsel der Jahreszeiten sein oder am Ende eines jeden Monats oder auch am Ende einer Woche oder am Ende des Tages um gereinigt in den Schlaf über zu gehen.

*Auf den Geist muss man schauen.  
Denn was nützt ein schöner Körper,  
wenn in ihm nicht eine schöne Seele wohnt.  
(Euripides)*

Ihr werdet den richtigen Zeitpunkt für Euch finden. Ich wünsche Euch in jedem Fall viel Erfolg und Freude beim Großputz und ein strahlendes Seelenhaus im neuen Jahr!

HEIDI