

*Die Heiligen sind was sie sind, nicht weil sie ihre Heiligkeit in den Augen anderer zu bewundernswerten Menschen machen, sondern weil ihre Heiligkeit ihnen ermöglicht, alle anderen Menschen zu bewundern.*

*(Thomas Merton)*



In der Esoterikszene hören wir

immer wieder Sätze wie:

Du bist richtig so wie du bist.

Du bist ein wunderbares Wesen.

Du bist reines Licht.

...

Das sind wunderschöne Feststellungen und absolut richtig – aber dennoch nicht so ganz vollständig. Irgendwas fehlte mir jedes Mal, wenn ich diese Sätze hörte. Doch was? Das ist doch nur ein Teil unseres Daseins, dachte ich mir. Und kürzlich las ich in einem Buch den Ausspruch eines großen erleuchteten Meisters, der für mich die Sache vollständig machte: „Du bist ein wunderbares, lichtvolles Wesen und es gibt noch viel an dir zu arbeiten.“

Der Kern unseres Daseins – die letztendliche Wahrheit ist lichtvoll, schön, strahlend, rein,... - und dennoch sind wir hier auf dieser Erde und wurden vom Kampf der Dualität verletzt und unser Licht dadurch überschattet. Es ist nicht einfach uns durch diese Schatten hindurchzuarbeiten um unser wahres Licht wieder zu erkennen.

Wir suchen und suchen, arbeiten an und mit unseren Schatten, versuchen aufzulösen, zu transformieren, zu reinigen... - und sind immer wieder resigniert über unser langsames Vorankommen, zeitweise sogar mit dem Gefühl ganz festzustecken.

Ich möchte euch gerne für das Neue Jahr einen Tipp mitgeben. Verzweifelt nicht daran, wenn ihr das Gefühl habt euer Licht nicht selbst zu sehen. Und! – seid achtsam, damit ihr nicht in den Schatten der Überheblichkeit, der Arroganz oder gar der Trägheit / Bequemlichkeit rutscht, wenn ihr den Satz hört: „Du bist genauso richtig und gut wie du bist.“ Denkt daran demütig zu bleiben – denn Demut ist eine wichtige Eigenschaft auf dem Weg zu sich selbst.

Wie oft habe ich schon gehört: „Ich bin genauso richtig wie ich bin!“ Und jetzt, denke ich mir dann? Was machst du damit? Entschuldigt das alles was du tust? Bringt dich das weiter auf deinem Weg? Wohin führt es dich?

Versucht einmal einen anderen Weg zu gehen – nicht AN euch, sondern MIT euch zu arbeiten.

*Betrachte den Menschen als ein Bergwerk*

*voller Edelsteine von unschätzbarem Wert.*

*(Bahá'í 'lláh)*

Bewundere nicht dich, sondern versuche mal die anderen zu bewundern und schau, was dann passiert.



Hier die Übung dazu:

Wartet auf einen Tag an dem ihr guter Stimmung seid. Ihr wacht schon gut gelaunt auf und freut euch auf einen neuen Tag. Sollte es euch schwer fallen schon morgens voller Freude aufzuwachen, dann wartet ein bisschen bis ihr ganz wach seid oder bis es einen Tag gibt, der sich annähernd gut für euch anfühlt.

Dann nehmt ihr euch vor heute in drei Menschen jeweils drei gute Eigenschaften zu entdecken. In Gedanken könnt ihr euch für diese guten Eigenschaften bei den Menschen bedanken und sie dafür segnen.

Wenn es geklappt hat mit dieser Aufmerksamkeit und Ausrichtung den Menschen zu begegnen, dann starten immer wieder mit diesem Vorsatz in den Tag.

Nehmt euch vor an einem weiteren Tag bei fünf Menschen edle Charaktereigenschaften zu entdecken, ihnen zu danken und sie dafür zu segnen.

Ihr könnt das immer weiter und weiter ausweiten – an drei aufeinanderfolgenden Tagen – oder mal eine ganze Woche lang – Menschen, die ihr mögt, dann aber auch Menschen, die ihr eigentlich nicht mögt usw.

Versucht auch mal ganze Situationen mit allen dazugehörigen Menschen wertvoll und positiv zu betrachten, euch dafür zu bedanken und alle beteiligten zu segnen.

Es kann ein Spiel sein im anderen das Licht der Göttlichkeit zu entdecken. Geht es nicht verbissen an sondern mit Leichtigkeit und Freude. Ihr werdet sehen, es macht Spaß und verändert euer Leben nachhaltig.

Durch das Erkennen des Lichtes im Anderen wächst euer Licht förmlich mit, ohne dass ihr an euren Schatten arbeiten und damit kämpfen müsst. Ihr lasst durch das Erkennen des Lichtes im anderen euer eigenes Licht automatisch wachsen bis ihr irgendwann spürt wie froh und glücklich ihr plötzlich seid. Dann müsst ihr euch nicht mehr zu eurem Licht hindurch kämpfen sondern fühlt euch plötzlich von ihm eingehüllt.

So wünsche ich euch ein Neues Jahr voller Licht – welches euch unaufhörlich einhüllen und begleiten soll.

HEIDI

Ankündigung:

- Ich mache Urlaub vom 23. 12. 2017 bis 07. 01. 2018