

Lebenskunst

Die Lösung liegt im Innern

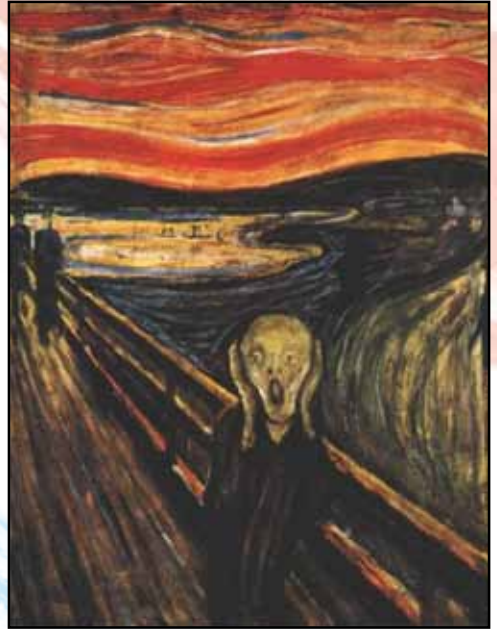
„Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist aufzuwachen.
Diese Zeit ist jetzt!“ (Buddha)

Lebenskrise – wer kennt dieses Wort nicht selbst auf irgendeine Art und Weise aus eigener Erfahrung? Sei es die gesundheitliche Krise, die Krise in der Partnerschaft, im Job, den Finanzen oder einfach nur die allgemeine “Sinnkrise” über das Leben und die eigene Position darin. Aber alle Arten von Krisen haben eines gemeinsam: Sie stürzen uns in ein wildes Karussell der unterschiedlichsten (negativen) Gefühle: Von Unzufriedenheit, Schmerz und Enttäuschung bis hin zu Verzweiflung, Trauer und tiefster Depression. Was kann man in so einer Situation tun um die Lebenskrisen zu bewältigen? Die Antwort ist einfach: Nichts - und gleichzeitig alles.

In der Regel suchen wir immer an den falschen Stellen nach einem Ausweg aus unseren Lebenskrisen. Wir denken angestrengt nach, werfen die “Problem-Wälz-Maschine” in unserem Kopf in Gang und suchen die Lösung irgendwo “da draußen”: wir suchen nach einem besseren Job, nach einer neuen Möglichkeit zu Geld zu kommen, nach einem neuen Partner oder vermuten die Lösung all unserer Probleme in irgendwelchen Pillen. Aber was auch immer wir anstellen, die Ursache des Problems wird dennoch weiterbestehen – tief vergraben in uns selbst. Das ist der Grund, warum wahre Hilfe nie von “da draußen” oder von unserem eigenen ratternden Denken kommen kann.

Die Hürde, die es zu überwinden gilt, ist der im wahrsten Sinne des Wortes übergeschnappte Verstand. Denn welcher Verstand – welches Ego – ist schon bereit, einzugestehen, dass er nicht der “starke Macher” ist, der er so gerne sein möchte? Welches Ego würde zugeben, dass es begrenzt, schwach und hilflos ist? Sich seine “persönliche” Schwäche selbst einzugestehen und zugeben, die Dinge nicht unter Kontrolle zu haben ist hart. Es fällt uns so ungeheuer schwer, dass wir selbst in unseren tiefsten Lebenskrisen das Ruder nicht aus der Hand geben wollen und auch weiterhin versuchen,

dem Leben krampfhaft unseren Stempel aufzudrücken. Aber das Leben gehorcht uns nicht! Diese Tatsache wird wieder und wieder schmerzhaft erfahren werden müssen – bis zur inneren Umkehr, der Hingabe an etwas Höheres. Der Hingabe an das Leben.



Der Schrei von Edvard Munch

Es ist paradox, doch gerade in den scheinbar verwirrendsten und erschreckendsten Ereignissen verbirgt sich das Potential, die wahre innere Stärke zu entfalten. Es sind die Zeiten der größten Not, der allertiefsten Erschütterung und der scheinbar dunkelsten Ausweglosigkeit, die uns die Chance auf ein neues Leben eröffnen. Ein Leben in Vertrauen.

Wir alle sind wie Regentropfen, die aus dem Himmel herausfallen und auf ihrem Weg nach unten peitschenden Winden und tosenden Stürmen ausgeliefert sind. Aber das Ziel all dieser Millionen Regentropfen steht für alle

gleichermaßen unverrückbar fest: die Rückkehr in unsere Quelle, dem unendlich weiten Ozean. Jeder "Schicksalsschlag" hilft uns dabei. Denn er stützt uns den Kopf zurecht, damit wir uns in die richtige Richtung umdrehen.

Jedes "persönliche" Streben steht dem natürlichen Verlauf des Lebens entgegen. Du täuscht dich, wenn du denkst, du könntest den "Fall" in deine eigne Tiefe aufhalten. Jeder Regentropfen muss fallen um wieder ganz zu werden. Auch ich selbst musste das lernen. Alle Erschütterungen in meinem Leben, angefangen von einer schweren Krebserkrankung, der Ehescheidung, der Gehirnblutung bis hin zu Angst und Trauma, waren notwendig. Sie alle stellten "Lernhilfen" des Lebens dar, mich auf die Suche nach mir selbst zu machen.

Solange der Versuch andauert, Lösungen für unsere Probleme in der Außenwelt zu finden, solange werden herbe Enttäuschungen und Rückschläge unsere treuen Wegbegleiter bleiben. Lebenskrisen bringen uns jedoch an einen Punkt der völligen Desillusionierung – wenn nicht mehr viel bleibt an das man sich klammern könnte. Genau dieser Punkt ist die größte Chance, endlich alles Grollen, alles Urteilen, alle Vorurteile, alle Ablehnung und alle Anklagen gegen uns selbst und andere fallen zu lassen. So kommt Frieden ganz von allein. Und Frieden im Innen bedeutet Frieden im Außen. Aber Konflikt im Innen bedeutet Konflikt im Außen.

Jede Art von innerer Abwehr oder Ärger ist ein Konflikt und dieser ist es, der uns in unseren misslichen Lebenslagen festhält. Der Zugang zu innerer Gelassenheit und Frieden bleibt verschlossen. Und damit die zutiefst glückliche Erfahrung von Ausdehnung, Grenzenlosigkeit, Unendlichkeit und wahrer Größe. Doch allein diese Erfahrung lässt uns die Einheit und Verbundenheit mit allem-was-ist wiedererkennen. Nur sie bringt uns wieder auf den Kurs, so dass sich all unsere Lebensziele sich wieder leicht, schnell und wie von "Zauberhand" gelenkt erfüllen können.



Maria Brunner

Maria Brunner, www.maria-brunner.de

ONENESS-WORLD



Bücher, CDs, Feng Shui, Statuen,
Räucherwerk, Räucherstäbchen,
Aromaöle, Duftlampen, Steine
Meditationsbedarf, Klangschalen,
Klangspiele, Tees, Ayurveda

Kreuzstr. 4, 80331 München
Tel 089 260 66 51

www.oneness-world.eu
shop@oneness-world.eu
Mo, Di, Do, Fr 10 - 19 Uhr
Mi 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr



Harmonie-Haus
WELLNESS - GESUNDHEIT - ENERGIE



- Feng Shui Beratung - Qi-Mag Feng Shui Berater
- Ruten-Gehen
- Energetisches Reinigen - von Wohn- u. Geschäftsräumen sowie Grundstücken
- Vorträge u. Seminare - **NEU Meditationsabend**

NEU - TouchLife - NEU
Massage nach Leder & von Kahlkraft

- ab 2012 **Massage-Ausbildung** in München
- Start der Grundausbildung 20.07.12, München
- Machen Sie einen 90 Minuten Kurzurlaub, mit einer TouchLife Massage.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Frank Busch

Ausbildungsleiter für die TouchLife Massage
in München

Gartenweg 11 • 84576 Teising
Tel. 08633-507344
busch@das-harmonie-haus.de
www.das-harmonie-haus.de