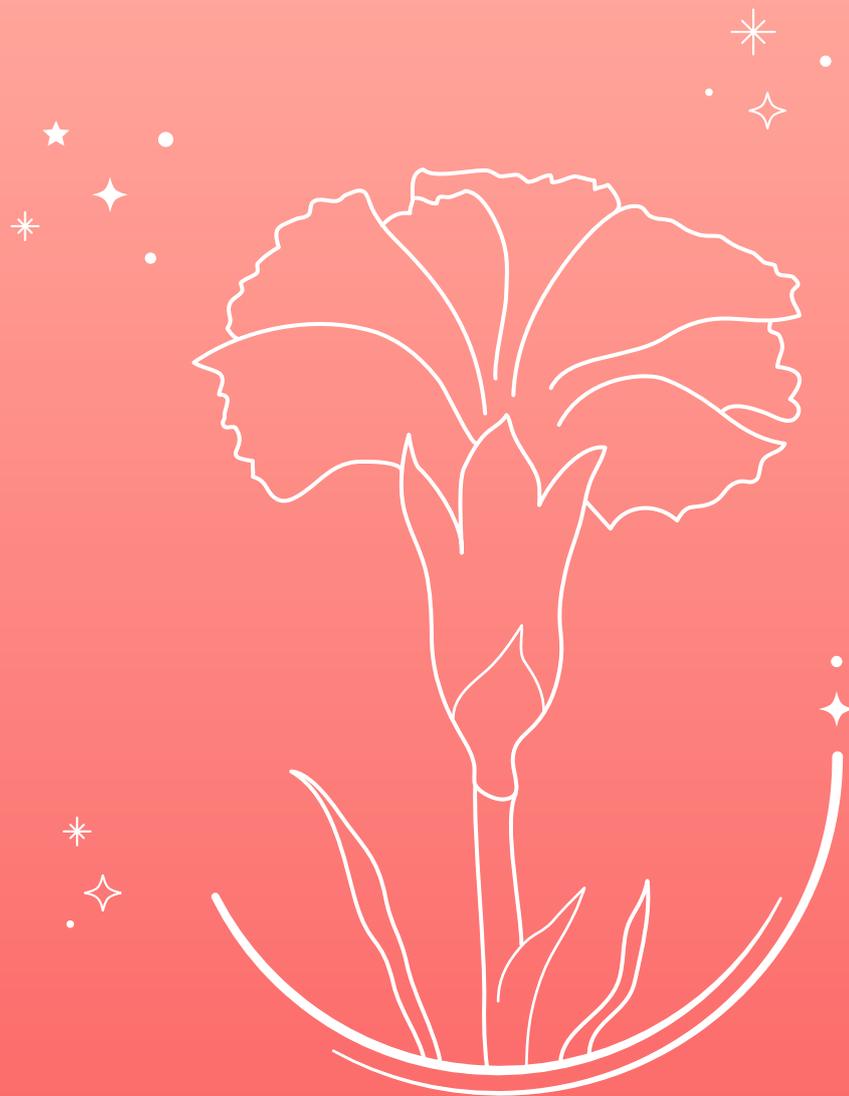


WORKBOOK

Neubeginn

Der Zauber des Anfangs



www.wrage.de

Der Zauber des Anfangs

Impulse für deinen Neubeginn

Der Frühling ist da! Und mit ihm seine erfrischende Lebendigkeit und Vielfalt in verschiedensten Formen und Farben. Jahr für Jahr erobert sich die Natur im Frühling ihr Leben zurück. Alles wächst und treibt aus und der verheißungsvolle Geist des Neubeginns und des Aufbruchs liegt in der Luft. Bäume, Büsche und Blumen erwachen zum Leben und überall sprießen aus dem Boden junge, neue Knospen hervor. Vielleicht haben manche noch Angst, sich in die teils noch kalte Luft vorzuwagen oder von einem neuerlichen Wintereinbruch überrascht zu werden. Aber sie lassen sich davon nicht abschrecken. Denn nichts und niemand kann den Frühling abhalten, das Leben von Neuem zu erwecken.

Doch bis es soweit war, brauchte es seine Zeit. Denn genauso wie wir Menschen arbeitet auch die Natur einige Monate im Verborgenen. In der Winterzeit sind viele Pflanzen von außen kahl, wirken fast leblos. Doch im Inneren der Pflanze finden, von uns meist unbemerkt, zeitgleich unzählige Prozesse statt, die sie darauf vorbereiten, zu einem späteren, und für sie richtigen, Zeitpunkt wieder neu zu erblühen.

Und auch in unserem Inneren hat sich in den letzten Wochen und Monaten viel getan. Einiges an geleisteter Arbeit liegt hinter uns. Zeit, um Rückschau zu halten und auf all das zu blicken, was wir erleben, fühlen, betrauern, verstehen und neu kreieren durften: Im Laufe unserer Transformations-Reise haben wir Klarheit geschaffen, alte Sichtweisen und Glaubenssätze verabschiedet und durch neue, für uns passendere ersetzt. Wir haben Heilung geschehen lassen, uns gedanklich neu ausgerichtet und Visionen für unsere Zukunft gefestigt. All das hat uns verändert. Vielleicht mögen diese Veränderungen im Außen noch nicht für jeden direkt erkennbar sein. Doch sei gewiss: deine innere Arbeit wird sich bemerkbar machen – wenn nicht heute, dann morgen...Sei geduldig und gib dir Zeit! Auch kleinere Erfolge auf unserer bisher zurückgelegten Wegstrecke

Nach vielen Wochen der Innenschau, Reflexion und Bewusstmachung, ist nun der Moment gekommen, deine ganz persönliche Transformation zu zelebrieren, dein Wachstum vollen Herzens willkommen zu heißen und in deine immense Schöpferkraft zu treten.



dürfen wertschätzend anerkannt und gefeiert werden. Denn oft sehen wir nur das, was wir noch nicht geschafft haben, wo wir vermeintlich noch innere Arbeit leisten müssen, wo wir uns noch ein kleines Stückchen mehr optimieren, besser werden können. Erkenne an, wie weit du schon gekommen bist und welche freudigen Aspekte, neuen Ansichten und noch nie dagewesenen Gefühle in dein Leben einziehen durften.



Das Universum strebt immer nach Expansion und Wachstum und will uns, während unserer begrenzten Zeit auf dieser Erde, zu unserem höchsten Selbst verhelfen.

Und auch wenn wir diese Transformations-Reise nun gemeinsam beenden, gehen unsere individuellen Lebensreisen weiter. Als Teil der Natur unterliegen wir den natürlichen Zyklen des Lebens. Genau wie die sich fortwährend abwechselnden Jahreszeiten, dem zu- und abnehmenden Mond, Ebbe und Flut, dem Rhythmus von Tag und Nacht, erleben wir Menschen ebenso das phasenweise Auf & Ab und Kommen & Gehen. Es werden unweigerlich neue Herausforderungen und Veränderungen in unser Leben treten, die uns weitere, sowohl innere als auch äußere Transformationen abverlangen werden. Aber jedes Mal begegnen wir ihnen mit einem klügeren, souveräneren und stärkerem Selbst. Einem Selbst, das innerlich genährt und spirituell tief verankert ist und sich als Folge dessen immer mehr in den Dienst des größeren Kollektivs stellen kann. Jeder Anfang lädt uns dazu ein, unsere vergangenen Handlungen, Worte und Gedanken tief und wahrhaftig anzuschauen, um einen frischen Neubeginn in uns selbst und in den Beziehungen zu unseren Mitmenschen einzuleiten.

Die Zeit ist gekommen, dass wir eine Spiritualität leben, die sich durch Tiefe und echte Authentizität auszeichnet.

Was aber bedeutet es genau, tiefe Spiritualität zu leben? Gemeint ist damit eine Spiritualität, die im Inneren erfahren wird. Eine Spiritualität, die gelebt wird, die praktiziert wird. Eine Spiritualität der Verbundenheit und Empathie, Reflexion und Achtsamkeit. Eine Spiritualität, die über das reine Wissen, das wir uns in Büchern angelesen und kognitiv erschlossen haben, hinausgeht. Das Leben will nicht nur gedacht, analysiert und auf geistiger Ebene erfasst, sondern mit dem ganzen Körper erfahren werden. Wenn wir uns auf die Reise zu tiefer Spiritualität machen, dann gehen wir

vom Intellekt in die Intuition. Dadurch lernen wir, auf die tiefe Weisheit unseres Körpers zu hören und lauschen andächtig, was uns unsere Seele mitzuteilen hat, anstatt blind Instanzen außerhalb unser selbst zu folgen. Wir dürfen jetzt in die Verkörperung dessen gehen, was bisher vielleicht bloß auf gedanklicher, intellektueller Ebene stattgefunden hat.

Unsere Intuition – als Stimme unserer Seele – darf uns dabei anleiten und uns die Richtung weisen, in die wir gehen möchten. So bewegen wir uns schrittweise vom „Ich“ zum „Wir“ und erkennen, dass wir alle gleich sind – keiner ist besser, keiner ist schlechter. Denn wir müssen niemandem mehr etwas beweisen – weder uns noch anderen. So lösen wir uns gleichzeitig von festgefahrenen Stereotypen, Mustern und Schubladen und öffnen uns neuen Möglichkeiten, Sichtweisen und Welten.

Durch gelebte Erfahrung verstehen wir, dass alles miteinander verbunden ist – jeder Einzelne von uns ist Teil der Natur, Teil des Göttlichen.

Und in diesem Gefühl des Einsseins erinnern wir uns. Wir erinnern uns an unsere wahre Essenz. Wir erinnern uns an unseren eigenen Rhythmus und den der Natur. An die Weisheit und Kraft von Mutter Erde. Und wir erinnern uns an unsere wahrhaftige Stärke, an unsere Kraft, unser Licht. Und in dieser Erinnerung entscheiden wir uns für die Liebe und das Vertrauen in die göttliche Führung.

Ebendiese spirituelle Tiefe gilt es in unserem Alltag zu leben. Was uns dabei unterstützen kann, ist das, was in der Zen- und Yoga-Philosophie „Beginner’s Mind“ genannt wird. Der Begriff kann mit „Anfängergeist“ übersetzt werden und beschreibt die Geisteshaltung eines Anfängers. Es meint eine besondere Art der Vorurteilsfreiheit, vergleichbar mit der Neugier eines Kindes, das viele Dinge zum ersten Mal erlebt, sie freudig staunend und voller Begeisterung und Faszination zur Kenntnis nimmt. Mit dieser inneren Einstellung, die uns etwas wie das erste Mal erleben lässt, können wir jeden Moment als das betrachten, was er wirklich ist: neu und einzigartig – der Zauber des Anfangs eben. Wir schenken ihm unsere volle, offene und neugierige Aufmerksamkeit. In jedem Moment, dem wir so begegnen, können wir dazulernen, und wir können ihn genießen. Gleichzeitig befreien wir uns von Gewohnheiten, Vorstellungen und Perfektionsansprüchen.

Denn etwas neu anzufangen bedeutet, sich dem Nicht-Wissen und der damit verbundenen Unsicherheit zu stellen und sich auch Fragen und Fehler zu erlauben.

Seit unserer Kindheit kommt uns dieser Anfängergeist allmählich abhanden. Waren wir als Kind noch beim ersten Schnee des Jahres begeistert, denken wir jetzt daran, dass es draußen vielleicht glatt und später am Tag matschig sein wird: der Anfängergeist ist verloren, denn wir meinen Schnee zu kennen, und wissen, was passiert, wenn es schneit.

Wenn wir es jedoch schaffen, die neugierige Aufmerksamkeit des Kindes wieder in unserem Leben zu etablieren, können wir uns auch zugestehen, dass wir nicht perfekt sein müssen. Uns dieses Geschenk zu machen, bedeutet eine immense Freiheit. Holen wir sie uns zurück, um in diesem Gefühl, von Achtsamkeit genährt, das Leben zu führen, das wir uns schon immer geträumt haben.

Mache es wie der Frühling: Konzentriere dich mit voller Kraft darauf, deine Blüten zum Treiben zu bringen. Hab Vertrauen in deinen Seelenplan und dass alles zum für dich richtigen Zeitpunkt geschieht. Wage es zu träumen und erstrahle in deiner vollen, einzigartigen Blüte!





»Und jedem
Anfang wohnt ein
Zauber inne,
**Der uns beschützt
und der uns hilft,
zu leben. «**

– Hermann Hesse



Impuls-Fragen

Rückschau halten

Was hat sich in den Wochen der Transformations-Reise in deinem Leben verändert?

... auf der körperlichen Ebene?

... bei deinen Gedanken?

... bei deinen Gefühlen?

... im Umgang mit anderen Menschen?

... in deinem Tagesablauf?

... in deiner täglichen spirituellen Praxis?

... in deiner Art, dich selbst wahr- und anzunehmen?

... bei deinen Wünschen, Sehnsüchten und Zielen?



Übung

Tägliche Achtsamkeit

- ◆ Wenn du am Morgen aufwachst, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, bevor du aufstehst. Beobachte diesen fünf Atemzüge lang.
- ◆ Bemerke Veränderungen in deiner Haltung. Sei dir bewusst, was du im Geist und Körper spürst, wenn du deine Position vom Liegen zum Sitzen, zum Stehen, zum Gehen veränderst. Bemerke es jedes Mal bewusst, wenn du deine Haltung in eine andere veränderst.
- ◆ Wenn du einen Vogel singen, jemanden lachen, den Wind, eine schließende Tür oder das Telefon klingeln hörst, dann nimm eines dieser Geräusche als Glocke der Achtsamkeit. Höre wirklich hin und sei gegenwärtig und wach.
- ◆ Kehre während des Tages immer wieder zu deinem Atem zurück. Beobachte ihn fünf Atemzüge lang.
- ◆ Wenn du isst oder trinkst, nimm dir eine Minute Zeit und atme bewusst. Betrachte das Essen und werde dir bewusst, dass dieses Essen mit all dem verbunden ist, was seine Herstellung nährte. Kannst du die Sonne, den Regen, die Erde, den Bauern, den Lastwagenfahrer in diesem Essen erkennen? Iss aufmerksam, im Bewusstsein, dass dies deine Gesundheit unterstützt. Blicke bewusst auf das Essen, rieche es, schmecke, kaue und schlucke es achtsam.
- ◆ Werde dir deines Körpers bewusst, während du gehst oder stehst. Halte einen Moment inne und spüre deine Haltung. Spüre den Untergrund, auf dem du gehst. Spüre die Luft in deinem Gesicht, auf deinen Armen und Beinen, während du gehst. Bist du in Eile?
- ◆ Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Zuhören und Sprechen. Kannst du zuhören, ohne zuzustimmen oder nicht zuzustimmen, ohne mögen oder ablehnen und ohne zu planen, was du als Nächstes sagen willst, wenn du an der Reihe bist? Wenn du sprichst, kannst du einfach sagen, was du sagen möchtest, ohne zu übertreiben oder herunterzuspielen? Bemerke dabei, wie sich dein Körper und Geist anfühlt.
- ◆ Wenn du in einer Warteschlange stehst, nutze die Zeit und spüre dein Stehen und Atmen. Spüre den Kontakt der Füße am Boden und wie sich dein Körper anfühlt. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Heben und Senken deiner Bauchdecke. Fühlst du dich ungeduldig?
- ◆ Nimm dir abends im Bett Zeit für etwas Einkehr. Zähle fünf Dinge, Menschen oder Momente auf, für die du an diesem Tag dankbar bist. Wenn dir mehr einfallen, wunderbar. Bringe die Aufmerksamkeit zu deinem Herzraum, spüre die Wärme und atme in tiefen und ruhigen Atemzügen ein und aus.



Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.