

## Wahrheit und Leichtsein

Es sind stets diese drei Bereiche, mit denen wir es im Leben zu tun haben:

1. Der Umgang mit uns selbst
2. Der Umgang mit unseren Liebsten
3. Der Umgang mit dem Berufsalltag

Und wie sich leicht denken lässt, sind die Bereiche nicht drei voneinander getrennte Lebens-Schubladen, sondern untrennbar miteinander verbunden, sie beeinflussen, prägen sich gegenseitig.

Der Umgang mit uns selber stellt das Fundament dar: wie wir zu uns selber stehen, entscheidet über alles andere.

Zu uns selber stehen, dazu sollten wissen, wer wir sind! Hast du die Sehnsucht, herauszufinden, wer du wirklich bist? Und wenn du diese Sehnsucht fühlst, was tust du damit? Verschiebst du sie auf morgen? Oder springst du heute?

Der Krämergeist (Geiz ist geil...) wartet immer auf ein Schnäppchen. Der wahre Geist nimmt das Leben jetzt beim Schopf, will jetzt herausfinden, welche Staunen machende, alles erneuernde Entdeckung da im eigenen Inneren wartet.

Auch du kannst aus deiner innersten Wahrheit leben, aus deiner Essenz. Auch du kannst dich anstecken lassen von der Energie, die aus dem Einen kommt und mit dir in Resonanz schwingen möchte.

Egal ob Single oder in fester Beziehung: Auch in der Begegnung mit unseren Liebsten spüren wir die Sehnsucht nach wirklicher Tiefe, nach Einssein. Sie ist in allen Beziehungen und natürlich auch bei der Suche der eigentliche Antrieb.

Wen möchtest du sehen, wenn du deinen Liebsten, deine Liebste anschaust? Deinen Mitspieler, deine Mitspielerin in einem Tanz der universellen Energie?

Mit jedem Schritt hin zu deiner inneren Wahrheit öffnest du dich auch ein Stück weiter für die Wahrheit des anderen wie auch für die Quelle, aus der ihr beide kommt. Du kannst aus vollem Herzen geben, nehmen und auch gehen lassen.

Der Alltag. Ein Spruch lautet: Passt der Gürtel, drückt der Bauch nicht mehr, passen die Schuhe, drücken die Füße nicht mehr. Und sitzt das Herz am rechten Fleck, ist das große Ja zum Leben gefunden.

Bist du bei dir angekommen, bewegst du dich in deinem Alltag wie der Fisch im Wasser. Der ist bekanntlich nicht durstig, ihm fehlt nichts, es ist alles da, was er braucht. Auch für dich ist alles da, wenn du zu sehen gelernt hast, wo es liegt. Dein Element ist das Menschenleben, das ganze Leben, mit allem, was es bringt. Die Frucht des großen Ja ist Leichtigkeit:

Leicht sein.

Mit leichtem Herz, mit leichten Händen – halten und nehmen, halten und lassen. Die so nicht nicht sind, bestraft das Leben, und Gott erbarmt sich ihrer nicht.

Diese fünf schönen und weisen Zeilen stammen von Hugo von Hofmannsthal.