



DU BIST OK.

RAUS AUS DER
WAS-MACH-ICH-NUR-FALSCH-FALLE!

Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger - www.weripower.at - www.du-bist-ok.com



Impressum

Medieninhaberin:

Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger, weripower Leadership mit Herz und Hirn
www.weripower.at - www.du-bist-ok.com

Hergestellt und verlegt von:

Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger, 4810 Gmunden, Österreich, www.weripower.at

Foto-Nachweis:

wenn nicht anders angegeben: Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger

© Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger; 1. Auflage; September 2015

Die in diesem eBook veröffentlichten Inhalte und Bilder unterliegen dem urheberrechtlichen Schutz. Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger hat das Nutzungsrecht an diesem eBook.

Das Material darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Medieninhaberin weder kopiert, verkauft, verliehen noch in anderer Weise vervielfältigt werden.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.



DU BIST OK.

Du brauchst dich nicht zu verbessern.

Du bist immer eingeladen, tiefer in dich selbst einzutauchen, weiter in deine Größe zu wachsen, bewusster zu werden. Aber du musst es nicht tun. Niemand verlangt es von dir.

Lass deine Motivation die Neugier und das Sehnen sein.

Liebe dich selbst. Sei zart und mitfühlend mit dir selbst.

Oh, bitte, bitte, sei sanft und liebevoll mit dir selbst. Kein unnötiger Druck mehr. Wir hatten alle miteinander genug davon. Sei mitfühlend mit dir selbst.

Ich spüre dein Sehnen, eine lebenswerte Zukunft für alle mitzugestalten.

Lass deine Erwartungen los. Lass den Kampf los.

Folge der unschuldigen Sehnsucht in deinem Herzen.

Denn ich nehme deine Wunsch wahr, voll Wohlwollen deinen Beitrag zur gemeinsamen Zukunft zu leisten.

Ich ehre die unschuldige Sehnsucht in deinem Herzen!





KAPITEL 1

WAS MACH ICH NUR FALSCH?

Diese Frage hat sich in viele von uns tief eingebrannt und beeinflusst auf unbewusster Ebene, wie wir die Welt und das Leben als solches erfahren: Aus dem inneren Hintergrund hören wir die Vermutung, dass irgendwas mit uns falsch sein könnte. Wir schauen auf das Leben mit einer Brille, die den Was-mach-ich-nur-falsch-Filter trägt.

Die gute Nachricht ist: Du bist mit dieser Frage nicht alleine!

Die anderen haben Erfolg – ich nicht! Was mach ich nur falsch?
Die anderen haben Geld – ich nicht! Was mach ich nur falsch?
Die anderen haben Zeit - ich nicht! Was mach ich nur falsch?
Die anderen sind gesund – ich nicht! Was mach ich nur falsch?
Die anderen haben eine Familie – ich nicht! Was mach ich nur falsch?
Die anderen haben einen Job – ich nicht! Was mach ich nur falsch?
Die anderen haben immer Glück – ich nicht! Was mach ich nur falsch?
Die anderen kennen die Spielregeln des Lebens – ich nicht! Was mach ich nur falsch?
Die anderen werden geliebt – ich nicht! Was mach ich nur falsch?

Meiner Erfahrung nach findest du unter dieser Was-mach-ich-nur-falsch-Frage eine noch tiefere Schicht: Ich bin falsch.

Wenn du jetzt vielleicht ein Schaudern in deinem Körper spürst, eine Gänsehaut bekommst oder unwillkürlich Tränen in den Augen hast – dann ist dir dieser Satz wohl gut bekannt.

Ich schicke dir mein tiefes Mitgefühl, weil ich selbst weiß, wie sich dieses Ich-bin-falsch in Körper, Verstand und Seele anfühlt.

Erlaube mir, dass ich dich in den Arm nehme – oder einfach neben dir sitze, während dein ganzes Sein auf diese Erkenntnis reagiert. Ich habe Zeit – also lass dir alle Zeit der Welt. Die Flammen der Kerzen flackern sanft. Ich bin da. Im Hintergrund spielt leise Musik, die dich in deinem Erkennen unterstützt. Ich bin da. Ich lass dich nicht allein.



Und dann sag ich dir mit aller Liebe meines Herzens etwas ganz Wichtiges: **Du bist OK. Du bist genau so, wie du gemeint bist.**

Ich will dich darin bestärken, dass nichts an dir falsch ist, dass das große Mysterium des Lebens keinen Fehler macht, dass du perfekt bist, so wie du bist. Ich will dich gleichzeitig auf das enorme Potential aufmerksam machen, das in dir steckt.

Vielleicht magst du eine Hand aufs Herz und eine auf den Unterbauch legen, die Augen schließen und ganz bewusst atmen. Erlaube deinem Atem, in deinen Herzbereich zu fließen, quasi dein Herz von innen zu berühren, ganz liebevoll. Dann erlaube deinem Atem, noch tiefer zu sinken, deine Hand auf dem Unterbauch quasi von innen zu berühren, ganz liebevoll. Seufze ruhig dabei.

Kannst du jetzt schon ein bisschen mehr fühlen, dass du OK bist?

Jetzt, wo du dich mit deinem Körper verbunden hast, kann ich das Ich-bin-falsch-Gefühl beim Namen nennen: Es ist die *Scham*.

Bitte spüre nach, was die Erwähnung dieses Wortes in deinem Körper auslöst.

Scham ist weit verbreitet und wenig bewusst. Meist wird sie mit Überheblichkeit und/oder Aggression überspielt. Je klarer und deutlicher wir sie benennen und uns die körperlichen Empfindungen dabei bewusst machen, umso weniger sind wir diesem Gefühl ausgeliefert.

Die Zeit, in der wir uns selbst klein gemacht und klein gehalten haben, ist vorbei. Die Welt von heute mit all den Krisen braucht Menschen, die in ihre Größe wachsen. Wollen wir als

Web-Empfehlung

Brené Brown – www.brenebrown.com

Sie ist eine wundervolle Frau, die sich mit all ihrer Verletzlichkeit zeigt und als Wissenschaftlerin die Tiefen der *Scham* erforscht. Ihre Vorträge sind legendär, inspirierend und ermutigend.

siehe auch: www.delicious.com/its_uli/brown



Menschheit überleben, brauchen wir Menschen, die sich aus dem scheinbaren Drama des Alltags lösen und sich für ein bewusstes Mitwirken an der *Evolution* entscheiden.

Musik-Empfehlung

Carry me – von Snatam Kaur und Peter Kater
www.youtube.com/watch?v=cWenZ99i_hM

A tear drop falls into the ocean
This world is so full of greed
I cannot swim in these waters
Beloved, please carry me

Welling up, waves of emotion
Guide my soul through this storm
Show me the way with your mercy
Guide me, guide me back home

Carry me across the ocean
Carry me with your love
Give me your hand
Hold me close
Give me peace, give me peace, sweet peace

Darum lass uns unserer Schwester *Scham* mit ganz viel Liebe und Selbstliebe begegnen. Wir werden Schwester *Scham* nicht vertreiben können. Sie gehört zu unserem menschlichen Leben dazu. Doch wir können lernen, sie in unserem Sein willkommen zu heißen. Je besser wir sie kennen lernen, umso weniger Angst werden wir vor ihr haben. Wir begegnen uns selbst mit Mitgefühl. So kann Schwester *Scham* zu einer unserer treuesten Verbündeten werden! Die Botschaft "Ich bin falsch" wird uns immer wieder erneut in die Bewusstheit holen, wofür wir uns entscheiden wollen: für die Angst oder für die Liebe.

Buch-Empfehlung

Marianne Williamson

Rückkehr zur Liebe – Harmonie, Lebenssinn und Glück durch "Ein Kurs in Wundern"

Goldmann Verlag; ISBN 978-3442122097

"Was mach ich nur falsch?" Diese Frage bekommt besonders in Krisenzeiten des Lebens eine große Dringlichkeit. **Ich lade dich ein, jede Krise als Weckruf der Seele anzusehen.** Wir sind es so gewohnt, Schicksalsschläge als "negativ" einzustufen. Was, wenn wir unsere Perspektive ändern und sie als wichtige Botschaften unserer Seele ansehen? Weckrufe, in unsere Größe zu wachsen und bewusst unseren Beitrag zur *Evolution* zu leisten?

In diesem eBook begleite ich dich in fünf Schritten aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle:

1. Höre die Botschaften deiner Seele.
2. Wachse in deine Größe.
3. Blühe in deiner Berufung auf.
4. Entwickle feminin-evolutionäres Leadership.
5. Nähre dich am Lagerfeuer der Seele.

Übung: im Körper ankommen

Lege eine Hand aufs Herz und eine auf den Unterbauch. Schließe deine Augen und atme ganz bewusst. Erlaube deinem Atem, in deinen Herzbereich zu fließen, die Hand auf deinem Herzen quasi von innen zu küssen, ganz liebevoll. Dann erlaube deinem Atem, noch tiefer zu sinken, quasi deine Hand auf dem Unterbauch von innen zu küssen, ganz liebevoll. Seufze ruhig dabei. Nimm wahr, wie sich dein Körpergefühl durch dieses Atmen verändert.

inspiriert von Chameli Ardagh:
www.awakeningwomen.com bzw.
www.awakeningwomen.de

Wenn du wirklich Scheiß gebaut hast – oder: Über den Umgang mit Schuldgefühlen

Lass uns ehrlich sein. Manchmal tun wir tatsächlich Dinge, die wir später als "nicht richtig" erkennen. Schuldgefühle, die in uns laut werden, machen uns das deutlich.

Wenn dich solche Schuldgefühle plagen, lass uns ein Gedankenexperiment unternehmen: Gehe zu dem Zeitpunkt zurück, wo du nicht optimal gehandelt hast. Überlege dir: Hättest du mit dem Wissen und dem Bewusstsein von damals "besser" handeln können? (ganz wichtig: mit dem Wissen und Bewusstsein, das du zum damaligen Zeitpunkt hattest!)

Erfahrungsgemäß handeln wir Menschen so, wie es uns zu jedem Zeitpunkt am besten möglich ist. Später erkennst du, dass es "bessere" Möglichkeiten zu handeln gegeben hätte. Dies bedeutet, dass du bereits weiter gewachsen oder bewusster geworden bist.

Mache dir im Detail bewusst, welche "besseren" Möglichkeiten du heute siehst. So nimmst du die Lernerfahrung aus dieser Situation auf deinen weiteren Weg mit.

Spüre nach: Kannst du das Konzept der Schuld loslassen? Und stattdessen die Verantwortung für dein Handeln oder Nicht-Handeln übernehmen? Nach meinem Gefühl, zieht uns die Schuld in einen Teufelskreis nach unten, während die Verantwortung uns in die eigene Größe ruft.

Vergib dir selbst – in dem Wissen, dass du bereits dazu gelernt hast! Du kannst das hawaiianische Versöhnungsritual Ho'oponopono durchführen: "Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Ich danke dir. Ich liebe dich."

siehe auch: www.delicious.com/its_uli/hooponopono

Übernimm die Verantwortung für dein Handeln oder Nicht-Handeln. Wie das im Detail aussieht, hängt davon ab, was vorgefallen ist. Es kann sein, dass du um Verzeihung bittest, dass du etwas wieder gut machst, dass du dich vielleicht sogar bei der Polizei meldest.



KAPITEL 2

HÖRE DIE BOTSCHAFTEN DEINER SEELE.

Burnout, Unfall, Fehlschwangerschaft, Kündigung, Scheidung, Todesfall, Diagnose Krebs, ... so viele Anlässe gibt es, die uns aus der Bahn werfen können.

Du fragst dich:

*Was mach ich nur falsch?
Hab ich das Leben noch immer nicht kapiert?
Bin ich einfach ungeeignet für dieses Leben?
Wieso ist dieser schwache Körper schon wieder krank?
Bin ich zu blöd, dass mich meine Seele schon wieder aufwecken muss?*

Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle!

Ich lade dich ein: Erkenne in dem, was dich aus der Bahn wirft, eine Botschaft deiner Seele. Ich will dich ermutigen, solche Krisen als Chancen wahrzunehmen, (noch) tiefere Ebenen deines Seins kennen zu lernen und in dein Leben zu holen.

Buch-Empfehlung

Robert Schwartz

Mutige Seelen: Planen wir unsere Lebensaufgabe bereits vor der Geburt?

Ansata Verlag; ISBN 978-3778773482

Jedes Mal, wenn ich mich in die Seelen-Ebene hineinspüre, kann ich nur Liebe wahrnehmen, keine Verurteilung, keine Bewertung von "falsch", "zu langsam", "nicht gut genug" oder ähnliches.

Jenseits der *Dualität* der materiellen Welt, auf den Ebenen des puren Seins, fühle ich ganz tief:

Es ist, was es ist. Und es ist gut so.

Falls du dich in der christlichen Spiritualität wohlfühlst, erinnerst du dich vielleicht an den wiederkehrenden Satz in der Genesis: "Und er sah, dass es gut war."



So ermutige ich dich: **Vertraue dir selbst und deiner Seele. Vertraue der Choreographie des Lebens.**

Dein individueller Prozess ist in tiefer energetischer Verbindung mit dem aktuellen kollektiven Prozess der Menschheit. Es gibt gerade so viele Umbrüche im menschlichen Bewusstsein. Dein persönlicher Weg ist dein Beitrag zu den großen Veränderungen, die derzeit auf dem Planeten geschehen.

Zitiert

Wenn du Enge spürst, bist du vielleicht gerade dabei, den Kokon der nächsten Entwicklungsstufe aufzubrechen.

~ Uli Feichtinger

Dass durch den Weckruf deiner Seele so manche "schlechte Seite" von dir zum Vorschein kommt, ist gut und wichtig und richtig. Solange wir ungeliebte Anteile von uns in den Keller sperren, damit niemand sie sieht, bleiben wir unvollständig: Diese sogenannten Schatten wollen von dir integriert werden, damit du ganz wirst.

Schattenarbeit ist ein iterativer Prozess, der uns manchmal wie eine Wiederholungsschleife vorkommt. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du nicht von der Stelle kommst. Lass mich dir versichern: Du gräbst tiefer und tiefer an derselben Stelle und ermöglichst damit im wahrsten Sinne des Wortes tiefgreifende Veränderungen. Für dich und das menschliche Kollektiv.

Zitiert

Lass dich vom Leben demaskieren, um zu dir selbst zu kommen.

~ unbekannt

Die gute Nachricht ist: Du musst es nicht alleine tun. Suche dir einen vertrauenswürdigen und mitfühlenden Menschen – es kann ein/e besondere/r Freund/in sein oder ein/e Coach, Therapeut/in, Schaman/in, o.ä. Wichtig ist, dass

du dieser Person ganz vertrauen kannst. Solch ein/e Raumhalter/in kann einen sicheren Rahmen für dich halten, wenn du deinen Schattenanteilen in die Augen schaust und bei jedem einzelnen bekennt: "Ja, du bist ein Teil von mir. Du gehörst zu mir. Es tut mir leid, dass ich dich so lange in den Keller gesperrt habe. Bitte verzeih mir. Ich danke dir. Ich liebe dich."

Woran du gute Raumhalter/innen erkennst

Gute Raumhalter/innen ...
... sind wach und präsent, wenn du dich ihnen anvertraust.
... verstehen dich mit Herz und Hirn.
... bestärken dich, dass du OK bist und dass es nichts zu reparieren gibt.
... behalten deine Worte für sich, bewahren die Vertraulichkeit.
... sehen dich in deiner Gesamtheit, in deiner Größe und in deiner Ganzheit.
... vertrauen auf deine innere Kraft und Stärke.
... erinnern dich daran, dass du immer so gut handelst, wie es dir zum jeweiligen Zeitpunkt möglich ist.
... inspirieren dich und stärken die Zuversicht in dir.

Warnsignale, dass eine Person kein/e gute/r Raumhalter/in ist

Wenn du folgende Sätze von deinem Gegenüber hörst, spür in dir nach, ob die betreffende Person wirklich ein/e gute/r Raumhalter/in für dich ist:
Du hättest ja vorher wissen müssen, dass ...
Ich hab dir ja immer schon gesagt, dass ...
Ach, hättest du nur ...
Das war wirklich dumm von dir ...
Du tust mir ja soooo leid ...
Du bist ja so arm ...
Du musst doch nur ...
Das nächste Mal solltest du wirklich ...

Wenn dich ein Weckruf der Seele aus der Bahn wirft, beginnt eine Umbruchszeit: Ein Teil von dir stirbt und ein anderer Teil erblickt das Licht der Welt. Für diese Transformation habe ich einen tiefen Wunsch für dich: **Mögest du dir selbst mit liebevoller Freundlichkeit (loving kindness) begegnen.** Kein Pushen, sondern Respekt vor den eigenen Grenzen und Würdigung der eigenen Verletzlichkeit. In der tiefen Überzeugung: Ich bin OK.

Musik-Empfehlung

Gentle With Myself - von Karen Drucker
www.youtube.com/watch?v=ihWYx-QJ95I

I will be gentle with myself.
And I will hold myself like a newborn baby child.

I will be tender with my heart.
And I will hold my heart like a newborn baby child.

And I will only go as fast as the slowest part of me feels safe to go.

I will be easy on myself.
And I'll love myself like a newborn baby child.

And I will only go as fast as the slowest part of me feels safe to go.

Now, I know...
I am gentle with myself.
And I hold myself like a newborn baby child.
And I rock myself like a newborn baby child.
I hold myself like a newborn baby child.
I love myself like a newborn baby child.

Übung: dir selbst in liebevoller Freundlichkeit begegnen

Stell dir vor, dass deiner besten Freundin / deinem besten Freund / deiner Schwester / deinem Bruder / ... genau das passiert, was dir gerade geschieht. Überlege dir, wie du ihr / ihm in liebevoller Freundlichkeit begegnen würdest: Was würdest du tun? Was würdest du sagen? Wo wärest du besonders nachsichtig? Welche Pflichten würdest du ihr / ihm abnehmen?

Und dann übertrage deine Antworten auf deine eigene Situation. Wie möchtest du dir selbst in liebevoller Freundlichkeit begegnen? Was tust du? Was sagst du dir selbst? Wo bist du besonders nachsichtig mit dir selbst? Welche Pflichten kannst du abgeben?



KAPITEL 3

WACHSE IN DEINE GRÖSSE.

Niemand hat gesagt, dass dieses Leben ein einziges Honiglecken ist und wir immer glücklich sein werden. Entscheidend ist, ob wir die Höhen und Tiefen bewusst und wach erleben.

Du fragst dich:

*Was mach ich nur falsch?
Warum sieht niemand, wie toll ich eigentlich bin?
Warum bin ich nicht so erfolgreich wie X und Y?
Wieso habe ich so viele Wunden zu verarbeiten?
Warum ist die Welt so ungerecht, dass ich mich
abrackern muss, während die anderen alles in
den Schoß gelegt bekommen?*

Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle!

Nur sehr wenige Menschen lernen in ihrer Kindheit, gelassen und gefestigt mit Herausforderungen umzugehen. Im Kollektiv, im Mainstream unserer Gesellschaft, wird das Leben als *Soap Opera* inszeniert, wo jene am meisten Aufmerksamkeit erhalten, die das größte Drama in Szene setzen. Extrovertierte Menschen haben dabei eindeutig Vorteile, introvertierte fühlen sich oftmals überfordert: Schwester *Scham* verstärkt ihre Umarmung.



Darum sage ich dir: **An dir ist gar nichts falsch. Du bist vollkommen in Ordnung.**

Wenn wir lernen, aus dem Drama auszusteigen, sehen wir plötzlich mit neuen Augen und Klarheit breitet sich aus. Wir erkennen, dass alle Menschen ihr Packerl zu tragen haben und dass ein Tauschen der Rollen nicht wirklich Vorteile bringt. Wir versöhnen uns mit unserem eigenen Leben und beginnen, uns selbst mit Haut und Haaren anzunehmen.

Mit solch einer Aussöhnung kannst du JA zum Leben sagen – JA zu dem Platz in der Welt, in den du geboren und hineingewachsen bist: dein Platz in der Familie, in der Gesellschaft, im großen Strom der *Evolution*.

Plötzlich erkennst du, dass sich Himmel und Erde in jedem menschlichen Herzen begegnen, so auch in deinem. Hier entsteht die unverwechselbare Schwingung und Ausstrahlung, die jeden Menschen einzigartig macht. In der Verbindung von Himmel und Erde entsteht deine Brillanz und Größe jenseits von

jedem Drama und jedem Buhlen um Aufmerksamkeit. Vielleicht in aller Stille – eingebettet in etwas viel Größeres als die tägliche *Soap Opera*.

Zitiert

Wenn wir der Versuchung widerstehen, andere bestimmen zu lassen, wer wir sind, werden wir nach und nach die Sonne zum Strahlen bringen, die in unserer Seele wohnt.

~ Paulo Coelho

Diese unverwechselbare Schwingung – du als Gesamtpaket: deine Schätze und deine persönlichen Herausforderungen – ist dein Geschenk an den unendlichen Strom der *Evolution*, dein Beitrag zur Manifestation des großen Mysterium des Lebens.

Ich höre den Ruf an uns sensible Menschen: Steige aus dem Drama aus. Versöhne dich mit deinem Leben. Nimm deinen Platz in der Welt bewusst ein. Bring zeitgemäße Spiritualität in deinen Alltag. Wachse in deine Größe. Bring dich mit deinen Geschenken in die Welt ein.

Musik-Empfehlung

In the Light of Love – von Deva Premal & Miten mit Manose

www.youtube.com/watch?v=CYoIBQuUJJM

In the light of love we are whole
In the light of love we are home
In the light of love we heal and sing
Thy will be done
In the light of love

Die gute Nachricht ist: Du bist nicht die / der einzige, die / der diesen Ruf vernimmt. So individuell unsere unverwechselbaren Schwingungen sind, so individuell sind auch unsere Wege. Daher ist es noch keine deutlich sichtbare Bewegung von Menschen, die die *Evolution* des Lebens ganz bewusst miterschaffen wollen. Doch wenn du dich sichtbar machst, werden seelenverwandte



Menschen dich erkennen können. So wie du dieses eBook und mich gefunden hast... Ich bin überzeugt: Wir finden immer mehr zusammen. Die Wege sind oft verschlungen und nicht von menschlicher Hand beeinflussbar. Vertrauen wir der großen Choreographie des Lebens.

Die gute Nachricht ist: Je besser du mit dir selbst und deiner Innenwelt umgehen kannst, umso leichter fällt es dir, der Choreographie des Lebens zu vertrauen.

Zu dieser Choreographie gehören manchmal auch Dinge, die dich aus der Bahn werfen. Ich nenne diese Phasen die maßgeschneiderten Lehrgänge des Lebens, in denen wir wieder einen großen Schritt weiter in unsere Größe wachsen. Es geht darum, mit uns und unserer Innenwelt gut umgehen zu lernen, sprich solides *inneres Leadership* bzw. spirituelles Selbstmanagement zu entwickeln.

Oft tappen wir bei diesen maßgeschneiderten Lehrgängen des Lebens wieder in die Was-

mach-ich-nur-falsch-Falle: "Ich wusste es ja, ich mach alles falsch."

Menschen, die ein solides *inneres Leadership* bzw. spirituelles Selbstmanagement entwickelt haben, erkennst du daran, dass sie ...

... immer und immer wieder aus dem Drama aussteigen, sich nicht über jede Kleinigkeit aufregen, eine gewisse Gelassenheit und Ruhe an den Tag legen.

... sich selbst wichtig sind, Selbstfürsorge betreiben, sich selbst lieben und sich selbst vergeben.

... sich immer wieder ihren Schatten stellen, sich ihrer Menschlichkeit bewusst sind und sich in all ihrer Verletzlichkeit zeigen.

... ihren Platz in der Welt bewusst einnehmen – wissend, dass sich in ihrem Herzen Himmel und Erde begegnen.

... Spiritualität in ihren Alltag in einer zeitgemäßen Form integrieren und ihr Leben bewusst in den Dienst der fortschreitenden *Evolution* stellen.

Erinnere dich daran: Es ist eine Illusion, dass das Leben ein einziges Honiglecken wäre. Dass dein Leben gerade rumpelt, ist kein Anzeichen dafür, dass du etwas falsch machst. Ganz im Gegenteil: Du lebst ein perfekt-unperfektes menschliches Leben. Du bist OK!

Lass mich einen Schritt weiter gehen: Kannst du dich den Herausforderungen deines Lebens stellen, ohne dem Mysterium des Lebens Böswilligkeit zu unterstellen? Kannst du deine Erwartungen, wie das Leben zu sein hat, fallen lassen und dem jetzigen Augenblick frisch und wach begegnen – so wie er sich präsentiert – mit einer gewissen Neugier: "Oh, so will sich das Mysterium gerade durch mich ausdrücken. Wie spannend!"

Erlaube dieser Neugier, die Motivation dafür zu sein, ein Stückchen mehr in deine Größe zu wachsen. Sich in der ewigen Verbesserungs-Trance weiter unter Druck zu setzen, führt zur Erschöpfung, nicht zur menschlichen Größe. Entspanne dich in dein individuelles Sein hinein.

Denn Glücksgefühle entstehen daraus, dich voll und ganz der Erfahrung, die jetzt gerade deine Erfahrung ist, hinzugeben. Egal, ob es ein sogenanntes positives oder negatives Erlebnis ist. Jeden Augenblick bewusst zu erleben und mitzugestalten, den Widerstand gegen das Leben aufzugeben, sich am Strom der *Evolution* auszurichten – das ist spirituelles *inneres Leadership* im Alltag.

Übung: dem Augenblick mit Neugier und Staunen begegnen

Sooft du dich während des Tages daran erinnerst, begegne dem Augenblick mit Neugier und Staunen: "Oh, so will sich das Mysterium des Lebens gerade durch mich ausdrücken!" Beobachte, wie diese Haltung zum Leben dein Erleben des Augenblicks verändert.

Zitiert

Die Welt braucht Frauen und Männer,
die nicht gekauft werden können,
die ihre Versprechen halten,
die Charakter über Geld stellen,
die eine Meinung und Willen besitzen,
die innere Größe über äußere Karriere stellen,
die nicht zögern, Glaubensschritte zu wagen,
die ihre Identität nicht in der Menge verlieren,
die ehrlich im Kleinen wie im Großen sind,
die keinen Kompromiss mit Falschheit eingehen,
deren persönliche Ambitionen nicht auf persönliche Vorteile eingeschränkt sind,
die nicht sagen: "Wir machen es, weil alle anderen es auch machen",
die ihren Freund/inn/en bei Erfolg und Misserfolg treu bleiben,
die nicht glauben, dass Raffinessen, Tricks und Berechnungen die einzigen Schlüssel zum Erfolg sind,
die sich nicht schämen, für die Wahrheit zu stehen, auch wenn sie unpopulär ist,
die mit Entschiedenheit NEIN sagen können, auch wenn alle Welt JA sagt.

~ Elijah Morgan



KAPITEL 4

BLÜHE IN DEINER BERUFUNG AUF.

Du willst einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten. Du siehst die Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. In diesem Licht erscheint dein Leben so klein und sinnlos.

Du fragst dich:

*Was mach ich nur falsch?
Mein Leben ist so sinnlos.
Ich kann nichts zu den großen
Herausforderungen des Planeten beitragen.
Ich bin ein Niemand.
Ich habe keine Ahnung, warum ich überhaupt
auf der Welt bin.
Meine Jobs sind alle so sinnlos.*

Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle!

Ich lade dich zu einem Gedankenexperiment ein!

Stell dir das Leben als riesengroßen Teppich vor – jedes Wesen ist ein Faden in diesem unendlichen Kunstwerk der *Evolution*. Fehlt nur ein einziger Faden, ist das Kunstwerk unvollständig und lückenhaft.

Dein Faden in diesem unendlichen Teppich trägt deine ganz persönliche Note, die nur du in dieser Form einbringen kannst, weil nur du über genau diese Kombination von Talenten, Fähigkeiten, Werten, Herausforderungen, Sehnsüchten und Erkenntnissen verfügst.

Du wirfst jetzt ein, dass du nichts Besonderes bist, dass du gar nichts gut kannst, dass es niemand merken würde, wenn es dich nicht gäbe, etc. Spricht hier nicht Schwester *Scham*?



Darum bitte ich dich:
Unterschätze niemals deinen Einfluss und deine Wirksamkeit! In unserer leistungsorientierten Gesellschaft gilt vor allem das als wertvoll,

was Geld, Macht oder Ansehen bringt. Dabei wird das Leben dort lebenswert und glücklich, wo es um Verbundenheit, Beziehungen und Gemeinschaft geht. Deine Beiträge in diesen Bereichen mögen weitgehend unbeachtet bleiben – vielleicht auch dir selbst wertlos erscheinen – weil hier weder Geld, Macht noch Ansehen wartet. Doch für das Gelingen des Zusammenlebens und der menschlichen Zukunft

ist jeder noch so kleine Beitrag von größter Bedeutung.

Überdies liegt in unserer Gesellschaft der Fokus stark auf dem Erreichen von Zielen, auf dem Endergebnis. Wir vergessen darüber den Wert des Prozesses selbst: Wir sind uns viel zu wenig bewusst, wie wichtig der Weg ist, auf dem wir dieses Ergebnis, dieses Ziel erreichen.

Ja, vielleicht hat dein Einfluss noch kein Endergebnis geliefert. Ich ermutige dich, deinen Einfluss auf den Prozess des Lebens zu erforschen. Kannst du dem Prozess der *Evolution* und deinem Beitrag dazu Wertschätzung entgegen bringen?

Musik-Empfehlung

Song of Your Heart – Snatam Kaur und Peter Kater
www.youtube.com/watch?v=E1_vlK1u-z8

You are becoming
The song of your heart
How beautiful it is
As the flower blossoms forth
Feel the earth in your toes
Oh my child you'll never know
What tomorrow brings
So sing, sing, sing!

Das unendliche Mysterium des Lebens macht keinen Fehler. Da bin ich mir sicher. Darum wünsche ich dir: **Mögest du erkennen, dass du genau so bist, wie du gemeint bist.**

Deine persönliche Note wirkungsvoll in die Welt zu bringen, ist dein *Dharma*, deine Berufung. Du musst dich nicht verändern, dich nicht verbessern, niemandem nacheifern. Es geht darum, die ganz persönliche Note deines Fadens im Lebensgewebe zum Leuchten zu bringen und in der Symphonie des Lebens zum Klingen zu bringen.

Die gute Nachricht ist: Deine persönliche Note ist es, was dich ausmacht. Du bist ein Geschenk an die Welt – mit allem, was du bist – und mit allem, was du nicht bist!



Buch-Empfehlung

Gioconda Belli

Die Werkstatt der Schmetterlinge

Hammer Verlag; ISBN 978-3872948670

Wenn du keine Ahnung hast, was deine Berufung, dein *Dharma*, ist, dann bist du in guter Gesellschaft: Wenige Menschen beschäftigen sich bisher mit dieser Frage. Mach dir deswegen keinen Druck! Denn deine Berufung ist so intim mit dir verbunden wie deine Unterwäsche: Sie ist immer da, doch nimmst du sie nur wahr, wenn du bewusst daran denkst und hinspürst. Genauso ist dir dein *Dharma* so unendlich vertraut, dass du es im Alltag leicht übersiehst.

Blühe in deiner Berufung auf, indem du dir klar darüber wirst, was deine persönliche Note ist.

Übung: dem Sehnen auf der Spur (Teil 1)

Nimm die folgenden Fragen in deine Meditation, in deinen Tag, in deine Selbstreflexion mit:

Nach welcher "besseren" Welt sehnst du dich?

Was ist dir wirklich wichtig?

Was möchtest du (deinen) Kindern mitgeben?

Bzw. hast du ihnen mitgegeben?

Welche Veränderungen wünschst du dir für unsere Gesellschaft?

Die Welt von morgen sehnt sich danach, dass du heute ganz bewusst voller Freude das Geschenk, das du bist, zum Aufblühen bringst – zum Wohle aller Wesen. Die *Evolution* entfaltet sich jeden Augenblick neu – auch durch dich!

Geschichte: Das Mysterium nimmt Form an.

Als meine Tochter 3 oder 4 Jahre alt war, liebte sie es, kleine Steine auf Spaziergängen zu sammeln und in ihrer Hand nach Hause zu tragen. Natürlich fiel ihr immer wieder eines der Steinchen aus der Hand und sie konnte es nicht mehr finden. Darüber war sie untröstlich, weil doch gerade dieser Stein ein ganz besonders schöner gewesen war.

Auf einem dieser Spaziergänge fiel mir eine Geschichte für sie ein: "Weißt du, Veronika, die Steine haben ja keine Beine. Wie sollen sie dann ihre Freundinnen und Freunde besuchen?" An dieser Stelle hörte sie zu schluchzen auf. Die Frage hatte ihr Interesse geweckt. "Vielleicht rufen sie einem kleinen Mädchen zu 'Heb mich auf, nimm mich mit!' Das Mädchen hört dann diesen Ruf, hebt das Steinchen auf und nimmt es tatsächlich mit. An der Stelle, wo die Freundinnen und Freunde wohnen, springt der kleine Stein einfach aus der Hand des Mädchens heraus – und ist glücklich, auch ohne Beine am Ziel angekommen zu sein."

Das unendliche Wunder des Lebens – wie auch immer wir es nennen mögen: Gott, Göttin, Universum, Großer Spirit, ... – hat keine Arme und keine Beine. Was, wenn das Mysterium des Lebens also in jedes menschliche Herz eine Sehnsucht pflanzt wie einen Samen? Wie einen Ruf? Während die Menschen dieser Sehnsucht im Herzen folgen, gestalten sie Sekunde für Sekunde die *Evolution* mit und manifestieren auf diese Art und Weise die Welt von morgen: Das unendliche Wunder des Lebens nimmt Form an.



KAPITEL 5

ENTWICKLE FEMININ- EVOLUTIONÄRES LEADERSHIP.

Die Welt, in der du lebst, ist nicht diejenige, die du dir ersehnt? Statt darüber zu verzweifeln, erlaube dieser Spannung, dich in dein persönliches Leadership zu locken.

Du fragst dich:

*Was mach ich nur falsch?
Obwohl ich mein Dharma kenne, kann ich die
Welt nicht verändern.
Seit ich weiß, was meine Werte sind, bin ich nur
noch frustriert, weil meine Werte dauernd verletzt
werden bzw. nicht in der Welt vorhanden sind.
Mir kommt dieser Kampf so sinnlos vor.*

Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle!

Wären deine Werte bereits ein fixer Bestandteil der Gesellschaft, in der du lebst, müsstest das Mysterium des Lebens nicht die Sehnsucht danach in dein Herz pflanzen.

Darum möchte ich dir sagen:



Jeder Wertekonflikt, dem du begegnest, ist ein Aufruf des Lebens an dich, deine Werte ganz bewusst in die Welt zu bringen, um die Evolution weiter zu führen.

Jedes Mal, wenn du dich bewusst mit deiner inneren Wahrheit sichtbar machst, wirst du zum Leuchtturm für eine lebenswerte(re) Welt von morgen. Dein wichtigstes Leadership-Instrument ist dein inneres Licht, deine innere Sonne, das Sehnen in deinem Herzen.

Folge dieser Sehnsucht im Herzen. Vertraue ihr. Nimm sie ernst. Erlaube niemandem, nicht einmal dir selbst, dieses Sehnen zu bagatellisieren.

Auf dem maskulinen Weg der letzten Jahrtausende haben wir oft unsere eigenen Grenzen überschritten, um eine Vision im Außen umzusetzen. **Lass uns nun gemeinsam einen femininen Weg beschreiten**, auf dem wir das Sehnen in unserem Herzen würdigen und daraus die Kraft schöpfen, uns für das Wohl aller Wesen zu engagieren.

Lass mich dir versichern: Du musst keine fixfertigen Lösungen präsentieren. Du musst keine Analyse erarbeitet haben, wie es zum Status-

quo gekommen ist. Du musst nicht alle möglichen Szenarien durchgedacht haben.

Buch-Empfehlung

Marion Woodman und andere

Leaving My Father's House: A Journey to Conscious Femininity

Shambhala Verlag; ISBN 978-0877738961

Ich ehre die lebendige Intelligenz in dir, die ganz genau spürt, wo es helfende Hände, Herzen und Hirne braucht. Ich weiß, dass du aus diesem pulsierenden Sehnen heraus Inspiration und Engagement in die Welt bringst. In organischen Zyklen wird sich deine Sehnsucht immer wieder neu gebären und Form annehmen.

Vielleicht möchtest du dir die Göttin Durga zum Vorbild nehmen.

Sie ist vollkommen in ihre innere Wahrheit hinein entspannt. Du siehst sie auf Darstellungen auf ihrem wilden Tiger reitend: Wenn sie in die arme-Opfer-Rolle verfiel, würde der Tiger mit ihr machen, was ihm beliebt. Wenn sie in einen Machtkampf mit dem Tiger einsteigen wollte, würde das wohl für beide schlecht ausgehen.

Durga wählt den dritten Weg: Sie entspannt sich in das, was sie wirklich liebt, wofür ihr Herz schlägt. Sie ist ganz verbunden mit der Sehnsucht in ihrem Herzen. Sie verkörpert dieses Sehnen mit allen Zellen ihres Seins, sie lässt es in ihrem Körper ganz lebendig werden. Aus dieser Verbundenheit mit ihrer inneren Wahrheit heraus kann Durga auf das Leben und seine Herausforderungen mit Klarheit, Würde und Eleganz antworten, im Einklang mit ihren Werten und ihrem *Dharma*, voller Hingabe und Durchsetzungskraft.

Interpretation der Göttin Durga durch Chameli Ardagh vom Awakening Women Institute:
www.awakeningwomen.com (engl.) bzw.
www.awakeningwomen.de (dt.)

Tu, was zu tun ist, und übergib den Rest an eine höhere Instanz. Werde zum Werkzeug, mit dem



: Veronika Feichtinger

sich das Mysterium des Lebens in der Welt manifestieren kann.

Die gute Nachricht ist: Es liegt nicht nur in deiner Hand, welche Früchte dein Wirken trägt. Sobald du erkennst, dass dein Leben in den großen Strom der *Evolution* eingebettet ist, erschauert dein Herz voll Ehrfurcht vor dem Mysterium, das sich durch uns entfaltet. Du kannst dich entspannen und dich wieder in deiner inneren Wahrheit verwurzeln.

sie konsequent in die Welt bringst. Du wirst zum Leuchtturm, der einen Weg in eine lebenswerte(re) Welt von morgen aufzeigt.

Zitiert
Das, wonach du dich sehnst,
sehnt sich auch nach dir.
~ Rumi

Zitiert
Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
~ unbekannt

In diesem Sinne: Die Welt von morgen sehnt sich danach, dass du in deine Größe wachst, dass du in deiner Berufung aufblühst, dass du dein feminin-evolutionäres Leadership lebst, dass du dem Sehnen in deinem Herzen folgst und dem Mysterium des Lebens Form gibst.

So lass uns gemeinsam einen evolutionären Weg gehen, der dem Wohl und der Würde aller Wesen dient. Lass uns gemeinsam die Liebe und das Mitgefühl des Herzens mit der Klarheit und dem vernetzenden Denken des Hirns verbinden, indem wir uns gut in unserem Bauch verwurzeln.

Viele werden deinem Beispiel folgen, wenn du an die Sehnsucht in deinem Herzen glaubst und

Daher stelle ich dir nur noch diese einzige Frage: Wonach sehnst du dich?

Übung: dem Sehnen auf der Spur (Teil 2)
Nimm die Antworten auf die Fragen vom vorigen Kapitel und spüre in deinem Alltag nach, wann und wo dieses Sehnen in dir lebendig, pulsierend, dringend, drängend, emotional wird. Wie will sich dieses Sehnen durch dich in der Welt manifestieren?



KAPITEL 6

NÄHRE DICH AM LAGERFEUER DER SEELE.

Du führst ein engagiertes Leben, bringst dich ein und willst dein *Dharma* bewusst in die Welt bringen. Und eines Tages wachst du auf und bist nur mehr müde und erschöpft.

Du fragst dich:

Was mach ich nur falsch?

Wie konnte ich nur meine Grenzen wieder übersehen?

Wieso unterstützt mich das Leben nicht besser?

Warum lässt mich mein Körper im Stich?

Woher kommt nur diese Traurigkeit und Erschöpfung?

Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle!

Oh, es ist so leicht, der kollektiven Trance zu verfallen, die Verbindung zu sich selbst zu verlieren und über die eigenen Grenzen zu gehen, um in der Welt zu funktionieren und tätig zu sein. So spüre Mitgefühl für dich selbst und vergib dir selbst, wenn es etwas zu verzeihen geben sollte.

Zitiert

Ich bin eine Meisterin, die übt.

~ Jwala Gamper; www.sign.ag

Seit Tausenden von Jahren hat sich in unserer Kultur der Body-Mind-Split (also die Trennung zwischen Körper und Geist) entwickelt und verstärkt. Körper, Geist und Seele nun wirklich wieder zu vereinen, ist ein wichtiger Schritt in der *Evolution* der Menschheit. Doch wir alle, die sich danach sehnen und die auf diesem Weg praktizieren, wir alle sind Pionier/innen in diesem Neuland. Darum einmal mehr mein Plädoyer: Hab Mitgefühl und liebevolle Freundlichkeit (loving kindness) mit dir selbst. Vergib dir selbst 100.000 Mal. Sei sanft und liebevoll mit dir selbst.



So will ich dich erinnern: **Du hast das Recht, gut für dich zu sorgen – auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele.**

Als Pionier/in auf dem feminin-evolutionären Weg ist

Selbstfürsorge sogar ein zentraler Bestandteil deiner Praxis – auch wenn es sich manchmal anfühlt, als ob du gegen den Strom des Mainstreams schwimmen müsstest, als ob niemand dieses Bedürfnis verstünde, als ob du mit diesem Sehnen ganz alleine wärest.

Musik-Empfehlung

In These Arms – von Jennifer Berezan
www.youtube.com/watch?v=DzPTHstpJ2I

I cannot turn my eyes, I cannot count the cost
Of all that has been broken, all that has been lost
I cannot understand, the suffering that life brings
War and hate and hunger
And a million other things

When I've done all that I can
And I try to do my part
Let sorrow be a doorway
Into an open heart

And the light on the hills is full of mercy
The wind in the trees it comes to save me
This silence it will never desert me
I long to hold the whole world in these arms

May all beings be happy
May all beings be safe
May all beings everywhere be free

Kommen wir am Lagerfeuer der Seele zusammen – manchmal physisch, manchmal online, manchmal in Herzensverbindung... Lassen wir alle Ambitionen, alle Pläne, alle Verpflichtungen los und entspannen uns in unser Sein von Körper, Geist und Seele. Dieses absichtslose Sein und Tun nährt uns auf so vielfältige Weise.

Für das Lagerfeuer der Seele gibt es wohl kein allgemein gültiges Rezept, weil jedes Wesen seine ganz individuelle Kombination von Körper, Geist und Seele ist und daher selbst am besten spürt, was im Moment am nächstendsten ist.

Zur Inspiration teile ich hier ein paar Dinge mit dir, mit denen ich im Alltag für mich Sorge:

Stille genießen
ein heißes Bad nehmen
meine Träume aufschreiben
in den Frauentempel gehen
in der Hängematte liegen
Musik hören
kuscheln
Yoga machen
inspirierende Bücher lesen
mit den Kindern lachen
eine Freundin treffen
meine Lieblingsspeise kochen
in der Sonne sitzen
meine Fußnägel lila lackieren
singen
Tagebuch schreiben
Schokolade essen
im Garten arbeiten
ins Lieblings-Café gehen
mit einer lieben Freundin skypen

Was die Seele braucht

Sie braucht einen Platz, auf dem sie steht.
Sie braucht einen Freund, der mit ihr geht.
Sie braucht ein Tun, das sie täglich erfreut.
Sie braucht die Stille, Besinnlichkeit.
Sie braucht Musik, die empor sie hebt.
Sie braucht Freude, solange sie hier lebt.
Sie braucht den Fortschritt, das Wachstum, den Geist.
Sie braucht ein Lied, das Vollkommenheit heißt.
Sie braucht der Liebe wärmendes Kleid.
Sie braucht den Frieden, die Heiterkeit.
Sie braucht eine Zeit, die dem Göttlichen sie weiht,
zum Horchen und Ahnen der Ewigkeit.

~ unbekannt

Solange wir mit beiden Beinen in einem bewegten Alltag stehen, ist es wohl eine Illusion, die To-do-Listen verbannen zu wollen. Doch legen wir gleich daneben eine To-enjoy-Liste!

Weil unser Wohlbefinden ein maßgeblicher Faktor für unsere Wirksamkeit ist. Weil eine leere Batterie nicht weit kommt. Weil eine gute Einheit von Körper-Geist-Seele die gesunde Basis für ein engagiertes Leben ist.

Wie lautet deine To-enjoy-Liste? Was tut deinem Körper gut? Was tut deiner Seele gut? Was tut deinem Geist gut? Was tut der Einheit der dreien gut? Was nährt dich? Was öffnet dein Herz? Was verbindet dich mit der Liebe, die du bist?

Übung: Selbstfürsorge in den Alltag einbauen

Erstelle deine To-enjoy-Liste und baue in deinen Alltag kleine und größere Nischen der Selbstfürsorge ein. Vielleicht ist es anfangs nur ein bewusstes tiefes Durchatmen zwischen zwei Sitzungen. Oder eine gesündere Jause. Achte darauf, dass aus dieser Selbstfürsorge nicht ein zusätzliches To-do wird, sondern dass du dich durch die umgesetzten To-enjoy-Punkte wirklich genährt fühlst.

Erlaube mir, dass ich dir von einer ganz besonderen Oase erzähle, wo ich mich nähre!

ZU MIR SELBST NACH HAUSE KOMMEN: DER FRAUENTEMPEL

Ich bin spirituell verwurzelt in einem internationalen Kreis von Frauen, der von Chameli Ardagh initiiert wurde. Auf dem Yogini-Weg, wie ihn Chameli nennt, praktizieren wir eine bewusste Rückkehr in den weiblichen Körper, der uns mit seinen sensiblen Wahrnehmungen und seinen Gefühlen direkt mit dem Göttlichen verbindet. Frei von religiösen Dogmen praktizieren wir feminine Spiritualität und nehmen dabei Bezug auf Göttinnen und Meisterinnen der verschiedensten Traditionen.



Die erstaunlichste Erfahrung, die ich immer wieder unter Chameli's Anleitung mache, ist das wunderbare Nach-Hause-Kommen im eigenen Körper. Im wahrsten Sinne des Wortes entspannen wir uns in ihren Workshops und Retreats in unser Sein hinein, weil es nichts zu erreichen, zu verbessern, zu meistern gilt. Alles ist bereits da.

Um diese Qualitäten in meinen Alltag zu bringen, habe ich vor mehr als drei Jahren den Tempel Traunsee mitbegründet. Seither kommen wir regelmäßig im Kreis der Frauen zusammen, sitzen in Stille, singen, bewegen unsere Körper zur Musik, führen strukturierte Dialoge und berühren einander achtsam und respektvoll.

Manche Frauen, die zum ersten Mal in den Tempel kommen, sind anfangs der Berührung gegenüber skeptisch – es ist in unserer Gesellschaft unüblich und ungewohnt, einander körperlich so nahe zu kommen. Gleichzeitig ist diese absichtslose und respektvolle Berührung unter Frauen einer der schönsten Wege in den eigenen Körper: Die gebende Frau bringt all ihre Präsenz in ihre Hände und unterstützt so die empfangende Frau, in ihrem Körper präsent zu werden.

Wissenschaftlich ausgedrückt: Alle Tempelübungen fördern die Ausschüttung des weiblichen Hormons Oxytozin, das Stress reduziert und die Verbundenheit fördert.

Das bemerkst du daran, dass sich die Kiefergelenke und die Schultern entspannen, der eine oder andere Seufzer deine Brust verlässt,

Web-Empfehlung

Chameli Ardagh und ihr Awakening Women Institute

www.awakeningwomen.com (engl.) und www.awakeningwomen.de (dt.)

Liste von Tempelgruppen im deutsch-sprachigen Raum: www.awakeningwomen.de/tempel-gruppen/

Artikel über die Wirkung von Oxytozin: www.awakeningwomen.de/2012/03/03/ucla-study/

dein Körper sich zunehmend entspannt, dein Gedankenkarussell zur Ruhe kommt, die Antennen deines Körpers aktiviert werden, du plötzlich den Duft der Blumen viel deutlicher wahrnehmen kannst, deinen Atem tief im Unterbauch spürst, deine Hüften lockerer werden, dein Herz sich öffnet, du plötzlich mit anderen Augen siehst, deine Sorgen viel harmloser wirken, du deine Gefühle intensiver wahrnehmen kannst, du die *feminine Essenz* in den anderen Frauen erspürst, du Verbundenheit im Kleinen wie im Großen wahrnehmen kannst...Hier im Tempel darfst du dich zeigen, so wie du bist, darfst du deine Masken ablegen, darfst du deine Gefühle zeigen, darfst du deine Hüften frei schwingen lassen, darfst du deine Flügel ausbreiten, darfst du deine Wurzeln tief in Mutter Erde wachsen lassen, darfst du dich entspannen, darfst du lachen und weinen, darfst du ganz in dir selbst nach Hause kommen.

Der Tempel ist dein Refugium, wo "Ich bin OK" zu einer körperlichen Erfahrung werden darf.



KAPITEL 7

MIT AUF DEN WEG GEGEBEN.

Wie oft wird heutzutage versprochen, dass nach der Lektüre eines Buches oder nach der Umsetzung eines x-Punkte-Planes das Leben perfekt sein wird?

Meine Erfahrung ist eine andere. Das Leben ist nicht immer nur Wonne-Waschtrog. Auf jede Lebendigkeit folgt Tod. Auf jede Expansion folgt Kontraktion. Auf jeden Tod folgt neues Leben. Auf jede Kontraktion folgt Expansion. Das Leben ist nun mal ein organischer zyklischer Prozess.



So verspreche ich dir nicht, dass du von nun an immer das Ich-bin-OK-Gefühl haben wirst. Es wird Momente im Leben geben, die dieses Wissen erschüttern werden. Schwester *Scham* ist eine treue Begleiterin. Hast du dich bereits mit ihr angefreundet?



Für solche herausfordernden Zeiten will ich dir einen Segen mitgeben: **Mögest du darauf vertrauen, dass du genau so bist, wie du gemeint bist.**

Diesen Segen hat lange vor mir eine wunderbare Frau ihren

Schwestern geschenkt: Teresa von Ávila. Gleich setzt sie noch etwas dazu: **Möge sich dieses Wissen in deine Knochen setzen und deine Seele in Freiheit singen, tanzen, loben und lieben.** Diese weise Mystikerin aus dem 16. Jahrhundert wusste darum, wie wichtig die körperliche Erfahrung von Ich-bin-OK ist!

Segen der Heiligen Teresa von Ávila

Möge heute Frieden in deinem Inneren sein.
Mögest du darauf vertrauen, dass du genau so bist, wie du gemeint bist.
Mögest du nie die unendlichen Möglichkeiten vergessen, die aus dem Glauben an dich und andere geboren werden.
Mögest du die Gabe und die Liebe nutzen, die du empfangen hast.
Mögest du mit dir selbst zufrieden sein, so wie du bist.
Möge sich dieses Wissen in deine Knochen setzen und deine Seele in Freiheit singen, tanzen, loben und lieben.

Aus diesem Gefühl heraus kommt die wunderbare innere Freiheit und Erlaubnis: Ich darf so sein, wie ich bin. Und es ist gut so.

Ich spüre, wie wichtig es für das Überleben der Menschheit ist, dass immer mehr von uns sich in ihrem Ich-bin-OK-Gefühl verwurzeln und in ihre Größe wachsen. Denn dann gibt es weniger Verachtung und mehr Würdigung, weniger Überheblichkeit und mehr Mitgefühl, weniger Krieg und mehr Frieden, weniger Hass und mehr

Verbundenheit, weniger Konkurrenz und mehr Kooperation, weniger Trennung und mehr Wohlwollen.

Loving Kindness Gebet

May you have loving kindness.
May you be well.
May you be happy and at ease.
May you have loving kindness.

Ja, es ist für dich und deinen individuellen Prozess eine wunderbare Sache, wenn du immer mehr in deine Größe und dein Ich-bin-OK-Gefühl hinein wachst. Und gleichzeitig unterstützt du damit einen kollektiven Prozess, der die *Evolution* weiter entfaltet: Wir verbinden wieder Himmel und Erde in unserem Alltag, wir überwinden die Spaltung von Körper und Geist, wir bringen feminine und maskuline Qualitäten in ein ausgewogenes Verhältnis – wir manifestieren die Welt des Wohlwollens.

Möge dein individueller Weg in deine Größe und dein Ich-bin-OK-Gefühl dem höchsten Wohle aller Wesen dienen.

NACHWORT

Ich habe in den Text einige Buch-Empfehlungen eingebaut. Auf meiner Homepage findest du eine ausführliche Bücherliste, teilweise habe ich auch Buchbesprechungen hinzugefügt. www.weripower.at/buchempfehlungen/

Dieses eBook wird durch einige Videos, die ich für dich aufgenommen habe, ergänzt. Du findest sie auf www.du-bist-ok.com. Im gesamten Paket erhältst du zusätzlich den Segen der Teresa von Ávila in schönem Layout zum Ausdrucken, sowie das FemEvo Manifest – eine Bestärkung für den feminin-evolutionären Weg.

GLOSSAR

Im Text sind einige Wörter *kursiv* gedruckt. Sie werden hier näher erklärt:

Dharma

Beim Wort Berufung schwingt für mich eine Betrachtungsweise mit, die das Individuum losgelöst vom Rest der Welt sieht. Ich war lange auf der Suche nach einem Wort, das die Verbundenheit und Verwobenheit beschreibt.

Das Sanskrit-Wort *Dharma* bedeutet ursprünglich 'das universale Gesetz'. Es weist darauf hin, dass unser Leben und unsere Berufung in einen größeren Kontext eingebettet sind: Wir sind untrennbarer Teil des großen Stroms des Lebens, verbunden mit all den anderen Wesen, die sich gegenseitig beeinflussen.

Dualität

Wir leben in einer Welt, in der wir warm-kalt, oben-unten, innen-außen, links-rechts, hell-dunkel, ... wahrnehmen. Diese *Dualität* ist - dem menschlichen Wissenstand entsprechend - an Materie gekoppelt. In tiefer Meditation kann ein Mensch einen inneren Zustand erleben, in dem die *Dualität* einem Gefühl von Einheit und Eins-Sein weicht.

Evolution

Charles Darwin erkannte im 19. Jahrhundert, dass Lebewesen einer *Evolution* unterliegen: Er konnte nachweisen, wie sich bestimmte körperliche Merkmale durchsetzen, wenn sie zu höheren Überlebenschancen führen.

Im 20. Jahrhundert erkannten Forscher/innen, dass auch das menschliche Bewusstsein einer *Evolution* unterliegt: Obwohl wir als Baby dieselbe Person sind wie als 50jährige/r, so sind wir doch nicht gleich geblieben. Das Bewusstsein hat sich verändert! Analog dazu entwickelt sich auch das Bewusstsein der Menschheit als Ganzes weiter.

Haben wir diesen Zusammenhang erkannt, dann können wir dieses Wechselspiel von äußeren Rahmenbedingungen und innerem Bewusstsein aktiv mitgestalten: Unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst nicht nur den nächsten Augenblick, sondern die Zukunft allgemein.

feminine Essenz

In der *Dualität* nehmen wir unter anderem den Gegensatz feminin-maskulin bzw. weiblich-männlich wahr. Unter Essenz verstehe ich den Kern eines Wesens. *Feminine Essenz* könnte also als weiblicher Wesenskern beschrieben werden.

inneres Leadership

Wer von Leadership spricht, meint meistens die Fähigkeit, andere Menschen in gewissen Bereichen anführen und ihnen den Weg weisen zu können.

Inneres Leadership bedeutet für mich, sich selbst den Weg weisen zu können, mit sich selbst gut umzugehen wissen, sich selbst durch schwierigere Phasen des Lebens führen zu können.

Scham

Das Gefühl der *Scham* wird von den wenigsten Menschen bewusst wahrgenommen. Im landläufigen Sinn verwenden wir das Wort 'peinlich', wenn wir *Scham* spüren oder erleben. Sowohl subtile als auch offene Beschämung sind in unserer Gesellschaft Mechanismen, um Macht über andere auszuüben, indem diese anderen klein gemacht werden.

Soap Opera

Dieser Begriff der Seifenoper deutet darauf hin, dass Menschen dazu neigen, ihr Leben als Drama zu inszenieren, in dem sie die Hauptrolle spielen: Alles dreht sich um sie selbst. Wer aus dem Drama aussteigt, erkennt, dass das Leben in etwas viel Größeres eingebettet ist - siehe *Dharma*.

A portrait of Uli Feichtinger, a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly. She is wearing a black top with a red beaded necklace and a red beaded bracelet. Her arms are crossed, and she is wearing a black shawl with colorful patterns. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage and a tree trunk.

KAPITEL 8

ÜBER DIE AUTORIN.

Uli Feichtinger ist ursprünglich promovierte Physikerin. Ihr Weg führte sie von der theoretischen Physik am CERN über die Banken- und Consulting-Branche sowie Politik in die Welt der im Alltag gelebten modernen Spiritualität. Sie unterstützt Menschen dabei, in ihre Größe zu wachsen. Uli Feichtinger begleitet Menschen speziell im Bereich Berufung und Leadership. Sie bietet Vorträge, Workshops und Coachings an – online und in der persönlichen Begegnung.

www.weripower.at/uli-feichtinger/