

Kraftquellen im Kopf – von Kamala Ananda

Mein Garten, das Wühlen in der Erde, Säen, Pflanzen, Ernten, der Wald, mein Hund, mein Haus, eine gute Yogapraxis, Rilke Gedichte, Singen, geliebte Bücher, Musik, meine Familie, meine Freunde und Freundinnen, Umarmen, Lieben, Kochen, Backen, gutes Essen, ein Glas Rotwein, das Feuer in meinem Kaminofen, Hermann Hesses „Stufen“, Apfelpfannkuchen, Atmen, Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, das erste Schneeglöckchen bewusst entdecken...heute Morgen der Gesang des Rotkehlchens, endlos kann ich diese Liste fortsetzen – mein Leben ist reich an Menschen, Dingen, Orten, die es reich und erfüllt machen und mich selbst glücklich.

Diese Quellen im Außen sind Nährboden für die eigentliche Kraftquelle in meinem Innern.

Denn: Meine größte Kraftquelle sitzt in meinem Kopf – in meinem Geist.

Es sind Gedanken, die ich in den letzten Jahren tief verinnerlicht habe und die mich stark und gelassen zugleich machen, wenn im Außen mal wieder alles drunter und drüber geht. Gedanken, die ich nicht mehr bewusst denke, sondern sie sind ein Teil von meinem Selbst geworden.

*Alles was geschieht macht Sinn – Ich entscheide mich für die Freude
– Ich selbst bin der Schöpferin meiner Lebenswirklichkeit....*

Deshalb umgebe ich mich mit allem, was *mir* gut tut.

Ich bin keine Heilige, bin nicht weise oder gar erleuchtet..... bin auch traurig, genervt, wütend und unzufrieden (dann spüre ich mich mal wieder so richtig heftig) und kann auch unausstehlich sein... – ich kann sogar unglücklich glücklich sein - das ist für mich kein Widerspruch – Und ganz ehrlich: immer nur entspannt und gelassen ist ja irgendwo auch langweilig, oder?

Und irgendwann, wenn ich mich mal wieder genug „gespürt“ habe - besinne ich mich auf meine Inneren Quellen....

Denn wenn es darauf ankommt – sind sie da – die Kraftquellen im Kopf.

Was lässt diese Kraftquellen im Kopf stark werden? Wo kommen diese Gedanken her? Sie sind nicht einfach da, sondern am Anfang steht die Suche...die Bereitschaft die Quelle für Glück und Zufriedenheit nicht mehr im Außen zu suchen...

“Ist der Schüler bereit, kommt der Lehrer....“

Ich habe das Glück gehabt, einige gute Lehrer getroffen zu haben, in der Realität und auch in Texten und Büchern, deren Persönlichkeit und deren Worte mich berührt, die sich richtig angefühlt haben und mich in meiner Kraft gefestigt haben.

Mit der Suche beginnt es.....und mit dem Finden geht es weiter....

So fand ich *meinen* Weg.

Eine allgemeingültige Wahrheit gibt es nicht. Jeder ist verantwortlich, seinen eigenen Weg zu gehen. Achtsamkeit, Selbsterforschung und eigene Erfahrungen sind die Schlüsselworte.

Einer meiner Lehrer zitierte gerne Krishnamurti:

*Es gibt nichts was du tun kannst, um das Ziel zu erreichen,
aber wenn du nichts tust wirst du es nie erreichen!*