

In der Balance leben

Heute nun möchte ich mich mit der Balance beschäftigen. Das ist für einige von Ihnen gewiß ein heikles Thema.

Vielleicht fragen Sie sich auch was eigentlich diese Balance ist und was sie bedeutet?

Ich erlebe mich manchmal wie in einem Schnellzug. Das Leben rast an mir vorbei und ich kann es gar nicht richtig erfassen und genießen. Da ist das und das, da erwartet man von mir das und das und manchmal erwarte ich selbst von mir zu viel. Wie oft ist da keine Zeit, schnell, schnell, das und das ist noch zu erledigen.

Hektik kommt in unser Leben, manchmal wird es auch als Streß bezeichnet. Ja nichts verpassen.

Die Ereignisse rauschen an mir vorbei. Die Zeit bestimmt mein Leben. Irgendwie reagiere ich nur statt zu leben.

Eines Tages komme ich an einen Punkt wo ich mich frage was das alles soll. Für was hetze ich mich so ab.

Lebe ich noch?` Ja, was ist eigentlich Leben?

Diese Frage ist nur in der Stille zu beantworten .In der Hetze der Welt habe ich das Leben ganz verlernt.

Zu schnell lasse ich mich mitreißen von bestimmten Umständen um mich herum von den Anforderungen in der Arbeitsstelle, von den Erwartungen anderer. Besonders meine eigenen Erwartungen und Anforderungen sind mir sehr hinderlich. Je nach dem wie ich geprägt bin, wie ich auf besondere Umstände reagiere lasse ich mich antreiben oder bleibe ich gelassen. Setze ich mich eventuell selbst unter Druck?

Dann darf ich mich auch nicht wundern, wenn mein Körper rebelliert und etliche Beschwerden auftauchen.

Lange schon vorher hat mein Innerstes mich gerufen und in meinen Träumen mir meinen Zustand kundgetan.

Ich spreche aus Erfahrung. Eines Nachts, als ich wieder eine Zeit mehr gemacht habe als es meine Kräfte es zuließen, träumte ich das ich erschossen werde. Das war ein einschneidendes Erlebnis.

Ich dachte darüber nach und bemerkte erst dann wie erschöpft mein Körper war.

Gut, das wir uns jederzeit korrigieren können. Da heißt es die Ansprüche und Erwartungen zurück fahren, loslassen von allem Druck und Zeitnot und einiges über Bord zu werfen.

Jesus hat von der Fülle des Lebens gesprochen, nach der wir uns ausstrecken sollen und die wir haben könnten.

Was hat er damit gemeint als er von der Fülle des Lebens sprach? Gewiß keine Hektik.

Ich glaube das er möchte, das die Menschen bewußter Leben, trotz der Probleme die da sind.

Das sie lernen ihre Probleme zu meistern und im heute leben lernen. Zu oft sind wir in Gedanken in der Vergangenheit und bedauern das was sowieso nicht mehr zu ändern ist oder leben schon in der Zukunft wo man alles besser machen wird. Aber heute ist der Tag an dem ich lebe. Ja heute !

Heute habe ich die Chance angemessen zu reagieren. Heute kann ich aus jeder Minute Leben heraus quetschen, nicht gestern und nicht morgen.

Das ist leicht gesagt und schwer praktiziert. Vor allem sollte ich dabei wissen was Leben ist.

Habe ich das erst begriffen dann werden auch Fehler und Rückschläge mich nicht entmutigen. Ich weiß darum das ich immer wieder in alte Verhaltensmuster fallen kann. Aber eines Tages werde ich mich über den Staub erheben als Sieger über mich selbst. Ich habe es gelernt mich zu korrigieren, denn was ich einmal gelernt habe kann ich auch wieder verlernen.

Machen Sie sich nicht abhängig vom Negativen. Versuchen Sie in der Balance zu bleiben. Auch das Negativste hat noch ein Funken Positives. Es ist nur zu finden, sobald ich meine innere Haltung danach ausrichte.

Achten Sie auf die Signale ihrer Seele und des Körpers und vergessen Sie dabei nicht die geistige Ebene. Ohne sie ist das Haus ohne Dach. Lassen sie sich nicht treiben , leben sie den Tag bewußter, egal was kommt und genießen sie es einfach zu sein, egal was kommt.

Dann werden Sie die Balance finden in Ihrem Leben. Trauen Sie sich!