

Hingabe und Vertrauen

Leiste deinem Schmerz keinen Widerstand. Gib dich der Trauer, der Verzweiflung, der Angst, der Einsamkeit hin – ganz gleich, welche Form das Leiden annimmt. Beobachte es, ohne es zu benennen. Lasse es da sein, nimm es mit offenen Armen an und sieh, wie das Wunder der Hingabe tiefes Leid in tiefe Freude verwandelt. **Eckhart Tolle**



Wie gibt man den Widerstand gegen den Schmerz auf? Indem man sich eingesteht, dass der Widerstand da ist. Das Ich glaubt, im Widerstand liege eine Stärke, doch in Wirklichkeit schneidet er uns vom Sein ab, dem einzigen Ort wahrer Stärke. Wir entfernen uns damit vom Schmerz, von der tiefen Verwundbarkeit und wir bleiben in den kreisenden Gedanken stecken.

Die Ereignisse der vergangenen 1 ½ Jahre haben mich gelehrt, wie schmerzhaft Widerstand gegen Ereignisse ist, die ich nicht beeinflussen kann. Ich musste lernen, mich noch mehr hinzugeben, anstatt innerlich so viel zu kämpfen. Die Stimme in meinem Kopf legte sich immer wieder zwanghaft mit den Vorkommnissen an. Besonders in der Nacht meldete sie sich zu Wort und wusste genau, was alles falsch gelaufen war. Nach und nach lernte ich, der Stimme nicht jedes Mal zuzuhören und ihr zu erlauben, meine Gefühle und mein Handeln zu gestalten. Besonders hartnäckige Gedanken schreibe ich auf und stelle die 4 Fragen, um dann jedes Mal befreit aufzuatmen, da sie sich als nicht wahr herausstellen.

Das half und hilft mir, mich leichter dem Fluss des Lebens zu überlassen, selbst wenn ich nicht weiss, wohin der Fluss mich trägt. Wenn das Leben mir weiter herausfordernde Ereignisse wie Trennung, Verlust und Krankheit beschert, dann will ich mich erinnern, dass sie dazu da sind, mich in meinem Wachstum zu unterstützen. Das klingt vielleicht verrückt und gefährlich – habe ich doch den grössten Teil meines Lebens geglaubt zu wissen, was gut für mich ist. Das Leben hat sich jedoch nicht nach meinen Vorstellungen gerichtet. Diese Haltung war sehr anstrengend und hat so sicher wie das Amen in der Kirche zu Enttäuschung und Schmerz geführt.

Doch jedes Mal, wenn ich meine Vorstellungen in Frage stelle und dem Leben, der göttlichen Ordnung die Führung überlasse, fällt alles an den richtigen Platz. Dann sehe ich klar, wenn ich mich hingabe und vertraue, geschieht alles für mich und ich erkenne überall die Vollkommenheit des Lebens. Unter viel anderem habe ich durch die WG Partnerin eine neue Freundin und wunderbare Gesprächspartnerin gewonnen, die mein Leben bereichert, und die Krankheit unterstützt mich darin, besser auf meine Bedürfnisse zu achten, sie lehrt mich Liebe und Zuwendung anzunehmen und mich auf das Wesentliche im Leben zu fokussieren.

Welche Geschenke und freudigen Ereignisse sind bei dir durch das Durchleben und Annehmen von tiefem Leid entstanden? Finde Beispiele der göttlichen Perfektion in deinem Leben und erlebe dadurch Freude und Frieden.

Vom 20.-25. März findet im Waldhaus in Lützelflüh ein **Intensivseminar mit The Work of Byron Katie** statt. Diese Tage sind erfahrungsgemäss eine ideale

Gelegenheit um auch hartnäckig wiederkehrende Gedanken und Themen zu klären. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, deine Innenwelt und damit auch die Erfahrungen in der Aussenwelt konstruktiv und nachhaltig zu verändern.

Rückmeldungen von Teilnehmern:

Ich glaube es fast nicht, aber seit dem Intensiv bin ich wieder mich selber. Die Energie ist einfach wieder da. Die Kraftlosigkeit weg! Ich denke nicht mal dran, mich am Mittag hinzulegen!

Dorothea

Work hat mein Leben verändert!! Das Seminar hätte für mich auch "auf die Welt kommen" heissen können. Nach dem langen dunklen Tunnel kommt nun Licht, sehr viel Licht. Klarheit, Lebensfreude, Leichtigkeit, eine Intensität die ich bis jetzt in dieser positiven Form nicht kannte. Einfach schöööön. Und ich werde immer entscheidungsfreudiger, was mir auch Kraft gibt. Anita

Unsere vorläufigen Angebote 2017:

20. - 25 März 2017	6-tägiges Intensiv-Seminar <u>The Work im Waldhaus Lützelflüh</u>
10. - 11. Juni 2017	<u>Satori-Atmung/Rebirthing</u>
2. - 7. Oktober 2017	6-tägiges Intensiv-Seminar <u>The Work</u>
28. September 2017	<u>Medialer Abend</u> mit dem bekannten englischen Medium Jackie Wright
29. September bis 1. Oktober 2017	<u>Vertiefe deine Medialität</u> - 3-Tages-Workshop mit Jackie Wright
ab 20. Oktober 2017	12-tägige <u>Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie</u>

Schau gerne auch auf unserer Homepage vorbei: **www.frei-leben.ch**. Hier findest du die aktuellen Angebote und Infos zu unseren Seminaren.

Gerne begleite ich dich auch in Einzelsitzungen in Hauenstein und Zürich. Sei es für eine Standortbestimmung, bei einer Krise im Beruf, Stress im Alltag, Ängsten und Blockaden – ich bin gerne für dich da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail **info@frei-leben.ch**

Herzlichst,

Eure Margrit Hardegger