



Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.

Oscar Wilde

17. Dezember 2020

Liebe **geh dein Leben**-Interessierte,

drei Kerzen brennen schon am Adventskranz und bis Weihnachten sind es nur mehr ein paar Tage. Doch richtig in Weihnachtsstimmung bin ich noch nicht...Letztes Jahr um diese Zeit habe ich geschrieben, dass meine „unbedingt-noch-vor-Weihnachten-zu-erledigen-Liste“ noch sehr lang ist. Und heuer?



Heuer ist alles anders! Das meiste auf meiner Weihnachtsliste ist abgehakt, denn ich habe gerade so viel freie Zeit wie selten zuvor. Aber es fällt mir nicht leicht, diese coronabedingte geschenkte Zeit aus vollen Zügen zu genießen, weil ich gefühlt zu viel davon habe...

Das richtige Maß zu finden, ist nicht leicht. Wenn ich wie zu Jahresanfang oder im Sommer voll im Tun bin, wünsche ich mir mehr freie Zeit und ist die Auszeit dann – nicht ganz freiwillig, aber trotzdem – da, passt es mir auch nicht... Echt paradox – und nicht besonders gscheit! Ich könnte langsam wissen, dass das Leben nie so läuft, wie ich es mir vorstelle und dass das gut ist. Nur so kann es mich immer wieder aufs Neue überraschen! Auch wenn mich die heurigen Überraschungen auf den ersten Blick nicht immer glücklich gemacht haben...

Das heurige Jahr war und ist ein Jahr der Extreme - in allen Bereichen. Beim Thema Arbeit fällt es mir besonders auf. Die einen, die gerade arbeiten können/müssen/dürfen, werden im Job oft bis an ihre Belastungsgrenze - oder auch darüber hinaus - gefordert und es bleibt kaum Zeit und Kraft für etwas anderes. Und die, die gerade nicht (so viel) arbeiten können/müssen/dürfen, sind mit der vielen freien Zeit für sich selber oder die Familie auch manchmal überfordert.

Heuer betreten wir alle immer wieder Neuland. Das macht Angst, kostet Kraft, erfordert Mut und Flexibilität, braucht Zuversicht und Vertrauen, birgt aber unerwartete Chancen und führt zu neuen Entdeckungen. Letzten Sonntag habe ich am Segensbaum, der seit dem 2. Lockdown vor der evangelischen Kirche in Perchtoldsdorf steht, einen Spruch von *Meister Eckhart* entdeckt, der mich tief berührt und mir einen Weg durch diese herausfordernde Zeit weist:

*Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch immer der, der Dir gerade gegenüber steht,
und das notwendige Werk ist immer die Liebe.*

Mehr braucht es nicht! Egal, was geplant war oder hätte stattfinden sollen - das, was jetzt gerade möglich ist, ist das Wichtigste! Egal, wen ich gerne treffen/umarmen/sehen würde oder vermisse, der Mensch, der gerade jetzt vor mir steht, ist der/die/das Bedeutendste! Und wenn niemand anderer da ist, ist die Zeit reif, vor den Spiegel zu treten und sich selber Bedeutung zu geben. Und egal, was gerade los ist oder mich tangiert, (Selbst)Liebe ist der beste Weg, damit umzugehen. Es ist immer meine Entscheidung, den Moment und mein Leben zu genießen oder damit zu hadern...

Als kleines Weihnachtsgeschenk möchte ich Euch die **buddhistische Metta-Meditation** unter den Baum legen, die im Meditations-Adventskalender meiner *Yogalehrerin* versteckt war. Danke Julia! Metta bedeutet so viel wie Freundschaft und es geht darum, sich selbst so zu behandeln, wie man eine*n guten Freund*in behandelt. Wenn es uns gelingt, uns selber mit liebevoller Güte zu begegnen, können wir diese Haltung auch nach außen tragen.

- ♥ Lass eine Herzensverbindung mit Dir entstehen und sprich aus tiefstem Herzen vier Wünsche für Dich selber aus:
Möge ich glücklich sein.
Möge ich sicher und geborgen sein.
Möge ich gesund sein.
Möge ich mit Leichtigkeit und Zuversicht durchs Leben gehen.
- ♥ Stell Dir einen Menschen vor, den Du liebst, lass eine Herzensverbindung entstehen und wiederhole die vier Wünsche für diese Person:
Mögest Du ...
- ♥ Stell Dir dann einen Menschen vor, mit dem Du es gerade nicht so leicht hast, lass auch hier eine Herzensverbindung entstehen und wiederhole die vier Wünsche auch für diese Person:
Mögest Du...
- ♥ Schließ den Kreis und wiederhole die vier Wünsche noch einmal aus tiefstem Herzen für Dich:
Möge ich...

Möget Ihr glücklich, sicher und geborgen, gesund und mit Leichtigkeit und Zuversicht das Weihnachtsfest im (kleinen) Kreis Eurer Lieben feiern und im Neuen Jahr ankommen!

Das wünscht Euch von Herzen
Eure stets mit Euch verbundene
Kathi Henkel

