

freude -  
der weg des herzens

bruce davis



freude

der weg des  
herzens

bruce davis

Kösel

Übersetzung aus dem Amerikanischen von  
Anna-Christine Rassmann, Geltendorf  
Titel der Originalausgabe:  
The Calling of Joy. Unfolding Your Soul in Your Life



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Munken Premium* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2005 by Bruce Davis, Ph.D.  
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2006 Kösel-Verlag, München,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: Ruth Davis  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany.  
ISBN-10: 3-466-30722-8  
ISBN-13: 978-3-466-30722-7

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# inhalt

<i>einleitung</i> . . . . .	9
-----------------------------	---

## *ein neuer anfang*

Beginne mit den kleinen Dingen . . . . .	13
Finden, was uns wirklich nährt . . . . .	15
Wünsche, keine Wünsche, jenseits der Wünsche . . . . .	25
Sicherheit finden . . . . .	35
Was wird aus der Freude, wenn wir Probleme haben? . . . . .	44
Nein zu Selbstaufopferung, Leid und Schuld . . . . .	50
Freude und Disziplin . . . . .	57

## *das tägliche leben*

Freude in Beziehungen . . . . .	63
Freude in der Arbeit . . . . .	78

Unser Seelenpartner, Arbeit und Bestimmung. . . . .	84
Spiritualität, Religion und Freude . . . . .	87

*innere schritte*

Sich erinnern . . . . .	101
Übergeben und Empfangen . . . . .	105
Unsere Nacktheit, unsere Verletzlichkeit . . . . .	119
Die fünf inneren Schritte . . . . .	124
Herzensbewusstsein . . . . .	127
Verständnis . . . . .	130
Mitgefühl. . . . .	132
Vergebung. . . . .	133
Weisheit . . . . .	135

*leben für die seele*

Unsere persönliche Geschichte . . . . .	139
Unsere Bilder loslassen . . . . .	149
Das Geschenk der Leere . . . . .	160
Unser Grund des Seins . . . . .	174
Das Entfalten . . . . .	181

Das kleine Ich lieben . . . . .	199
Das wahre Selbst . . . . .	204
Das kein Ich . . . . .	209

*eine neue sichtweise*

Meditation . . . . .	217
Absichten . . . . .	223
Das Außergewöhnliche wird normal . . . . .	232
Wir sind eine Seele . . . . .	237
Menschlich und göttlich, gut und böse . . . . .	245
Tod, kein Tod . . . . .	250
Zum Instrument werden . . . . .	258
Stille . . . . .	262
Das Geschenk der kleinen Blumen . . . . .	263
Anfängergeist . . . . .	266

*anhang: praktische spiritualität*

Zehn einfache Schritte zur Freude . . . . .	269
Meditationen der Freude . . . . .	273
Unterstützungsgruppen für ein Leben in Freude . .	280
Tage der inneren Einkehr . . . . .	282





# einleitung

Vor dreißig Jahren schrieb ich ein Buch mit dem Titel: *Das magische Kind in dir*. Ich war damals etwas über zwanzig. Während ich aus dem College in die Welt der Erwachsenen eintauchte, fand ich den Ernst und den Mangel an Freude, die mich hier empfangen, überwältigend. Im Laufe meines Psychologiestudiums lernte ich viele neue Therapien kennen, die sich darum drehten, sich an seine Kindheit zu erinnern, sie wiederzuerleben und neu zu bewerten. Es war jedoch kaum jemals die Rede davon, das innere Kind, das in jedem von uns steckt, das magische Kind, wiederzuentdecken und sich an ihm zu freuen. An der Ernsthaftigkeit und Freudlosigkeit der Welt hat sich bis heute natürlich nichts geändert. Unschuld und Frieden zu kultivieren, aus einem großen Herzen zu leben, ist heute eine ebenso große Herausforderung für uns wie eh und je.

Unter den Anforderungen des täglichen Lebens wird Freude sehr leicht zu einem Licht in weiter Ferne. Wenn wir jedoch die Leichtigkeit unserer inneren Freude spüren, sind dieselben täglichen Anforderungen längst nicht mehr so stressig für uns. Wie können wir inmitten unserer geplagten Welt unsere Freude leben? Wieso gibt es Menschen, die trotz offensichtlicher Schwierigkeiten – Krankheit vielleicht oder Arbeitslosigkeit – so voller Freude sind, während anderen, die doch alles zu haben scheinen, die Freude völlig abgeht? Wie kann die Freude in manchem Menschen noch immer zu Hause sein, während so vielen anderen ihre natürliche Freu-

de abhanden gekommen ist? Diese Fragen haben mich ständig beschäftigt, während ich in anderen Kulturkreisen unterwegs war und dort vielen Menschen mit tanzendem Herzen und leuchtenden Augen begegnete.

Nach fast dreißig Jahren ist mein magisches Kind erwachsen geworden – oder sagen wir, es ist zumindest älter. Der Ruf der Freude hat zu einem Wunder-vollen Abenteuer geführt. Ich lebe in einem anderen Land – tatsächlich und in meinem Inneren. Ich bin mit einer Partnerin verheiratet, die mit ihrem ganzen Sein sagt: »Das Leben ist kostbar und zur Freude gedacht.« Ich habe erwachsene Kinder, die eine Freude sind – einfach indem sie sie selbst sind. Meine innere Welt könnte sich mit nichts Geringerem zufrieden geben, als das Leben voll und ganz zu erforschen und dabei zu entdecken, dass wir in Wirklichkeit eine Seele sind und in der Ewigkeit leben. Dabei war es natürlich nicht immer leicht. Der Weg der Freude ist kein Weg, der sich vor Schmerz und Herausforderungen drückt. Die Freude ist ein Fluss, der uns, wenn wir ihm vertrauen, durch den Schmerz und die Schwierigkeiten hindurchträgt. Gelegentlich ist sie ein Meer, ein Ozean, der uns durch alles trägt, was das Leben uns präsentiert. Freude ist einfach die Wahrheit. Diese Wahrheit leitet uns bei den Entscheidungen, die wir in jedem Augenblick treffen. Das reine Sein, das wir in unserem Inneren finden, in den anderen und in der Welt, ist der Körper der Freude. Wenn wir unserem Herzen verpflichtet sind, merken wir, dass niemand getrennt ist; kein Teil unserer selbst ist ausgeschlossen. Freude ist der Frieden, den wir wieder und wieder genau in diesem Augenblick finden. Wie öffnen wir uns diesem Frieden?

Es gibt eine Stimme in jedem von uns, die sagt: »Ich sehne mich nach mehr. Da ist ein Hunger in mir, der niemals vergeht, ganz gleich, was ich tue oder wie viel ich besitze. Diese Sehnsucht wird nie gestillt, egal, wie viel ich zu tun

oder wie angenehm ich es habe. Ich kann aufgeben, mich zufrieden geben und diesen ganz besonderen Teil von mir unterdrücken. Ich kann die Fragen: Wer bin ich? Was ist der Sinn? und Was geschieht nach diesem Leben? ignorieren, aber früher oder später muss ich es wissen. Die Sehnsucht, die Fragen hören nicht auf. Ich will heimkommen, heim in mein wahres Selbst. Und Heimkommen bedeutet nichts Geringeres, als nach innen in die Freude zu kommen, in meine Freude, heim zu mir.«

Freude ist mehr als ein gutes Gefühl. Freude ist mehr als glücklich zu sein. Freude ist ein Seinszustand. Freude bedeutet, voll im Augenblick der Gegenwart zu leben. Freude ist Ehrlichkeit. Sie ist der Mut, meine Leidenschaft zu leben. Freude ist Kreativität, Tränen und Lachen. Freude leitet mich in den vielen Entscheidungen des Lebens. Sie ist der Teil von mir, dem ich immer vertrauen kann. Ich fühle die Freude in meinem Körper. Ich kenne sie. Freude ist Wahrheit. Freude ist der unendliche Raum, den ich finde, wenn ich die Augen schließe und nach innen schaue. Sie ist die Freiheit ohne Grenzen, die ich spüre. Freude ist, wer ich bin.

Das Leben vergeht schnell, und ehe wir uns versehen, werden die Tage zu Monaten und Jahren und wir empfinden wenig oder gar keine Freude dabei. Nur wenn wir uns der Freude des Lebens öffnen, leben wir wirklich. Der Sinn des Lebens ist, uns bereit zu machen für die wahre Freude, die jenseits liegt, nach diesem Leben. Alles, was wir brauchen, um unsere volle Lebensreise, unser ganzes Potential zu erkennen, steht uns zur Verfügung. Es sind die Werkzeuge, derer sich Mystiker aller Zeiten immer bedient haben. Der Ruf der Freude ist vielleicht der wichtigste Ruf unseres Lebens, dem nichts anderes gleichkommt. Es gibt Tausende

von Ausflüchten, die wir vorschieben, um etwas anderes zu leben als unsere Freude. Und es gibt nur einen einzigen Grund, unsere Freude zu leben: Freude ist unsere Essenz, das, was wir tief innerlich sind. Den Ruf der Freude zu hören heißt den Ruf unserer Seele zu hören.

# ein neuer anfang

## Beginne mit den kleinen Dingen

Das tägliche Leben ist fast für jeden Menschen schwer zu handhaben. So leicht verlieren wir unsere Gefühle, unsere Träume und uns selbst aus den Augen. Jeder Morgen kann wie automatisch vor sich gehen: Wir wachen auf und fangen gleich wieder an, über unsere Probleme nachzudenken. Ein Problem führt zum nächsten und das wieder zu einem anderen. Bald ist unsere Freude darunter verschüttet. Tag für Tag tauchen wir in den Problemhaufen ein und verwickeln uns dabei ganz leicht in noch mehr Probleme, während unsere Freude fern und unerreichbar bleibt.

Wie kommen wir je auf den Grund des Haufens und finden unsere Freude wieder? Müssen wir oben anfangen und erst ein Problem nach dem anderen lösen oder gibt es vielleicht einen anderen Weg? Wenn Freude unabhängig davon ist, was uns im Leben bedrängt, kann es nicht die Lösung sein, einfach Tag für Tag in die Probleme einzutauchen. Die Freude ruft uns, unseren Tag – selbst wenn es nur ganz kurz ist – mit kleinen Dingen zu beginnen. Es macht sehr viel aus, wie wir in unseren Tag hineingehen. Wenn wir uns gleich morgens hetzen und bereits angespannt an all das denken,

was getan werden muss, wird die kleine, aber wichtige Stimme der Freude von Anfang an unterdrückt. Beginnen wir jedoch vielleicht ein bisschen früher, lassen wir uns etwas Zeit mit dem Aufwachen, lauschen den Geräuschen der Natur oder hören eine sanfte Musik, hat die Freude in unserem Leben einen Platz, wo sie wachsen kann.

*Am Morgen, bevor sich all die kleinen und großen Einzelheiten unseres Lebens in unser Bewusstsein drängen, ist ein anderer Teil von uns präsent. Unser Bewusstsein ist noch weich und offen vom Aufwachen. In diesen Augenblicken ist unser einfaches Sein sehr nahe. Eine Intimität ist da, eine innere Vertrautheit mit dem ganzen Leben hält uns in den Armen. Den Tag in dieser Umarmung zu beginnen ist ein Geschenk.*

Dieser Raum zwischen dem Erwachen und dem Eintauchen in die Dinge des Tages hält viele Geschenke für uns bereit. Das Leben in uns und um uns herum ist ganz gegenwärtig und da.

Vielleicht beginnt Freude damit, dass wir einfach still dasisitzen und die vollkommene Tasse Kaffee genießen. Wenn der Kaffee ausgetrunken ist, ruft uns die Freude, noch ein wenig zu sitzen und einfach nur das Leben in uns und um uns zu spüren. Freude kann auch sein, in den Garten zu gehen und zu sehen, was heute gerade blüht, bevor wir uns zu einem Treffen oder zum Einkaufen aufmachen. Den Tag mit kleinen Dingen zu beginnen, erinnert uns daran, wie wichtig es ist, dem Ruf der Freude zu folgen. Die Stimme der Freude ist es nämlich, die uns in Einklang hält mit unserem inneren Leben, unseren Gefühlen und unserer Intuition. Während die meisten Menschen vom Erwachen bis zum Einschlafen mit Themen beschäftigt sind, die sie für die großen und wichtigen im Leben halten, ruft uns die Freude zu den klei-

nen Blumen. Die großen und wichtigen Sachen finden mit der Zeit schon ihren Weg, aber bis dahin ist das Leben selbst da! Die einfachen Freuden des Lebens rufen immer aufs Neue, dass wir sie annehmen und feiern sollen. Indem wir unseren Tag mit kleinen Dingen beginnen, reichen wir in die innere Welt hinein, wo die kleinen Augenblicke uns unablässig beschenken. So haben wir Gelegenheit, unser Bewusstsein, unser Herz dem zu öffnen, was hier und jetzt da ist und das Leben auf einer tiefen Ebene anzunehmen. So beginnen wir jeden Tag in einer Umarmung.

## Finden, was uns wirklich nährt

Die Freude ruft uns, nach dem zu suchen, was uns wirklich nährt und uns daran zu freuen. Mehr als nur unser Körper braucht Nahrung: Unser Herz und unsere Seele hungern danach, berührt zu werden, genährt zu werden. Wo in unserem Leben gibt es etwas, das die Seele nährt? Oft sind wir so mit all den Details unseres Alltags beschäftigt, dass wir fast vergessen, das Leben selbst zu genießen. Leben ist mehr als bloß tagtägliches Überleben! Sehr schnell haben wir in unserem Terminkalender Zeit für alles und jeden, nur nicht für uns selbst. Es kann ganz normal für uns werden, vor lauter Pflichten kaum mehr einen Augenblick zu haben, wo wir einfach das Leben genießen. Leben ist mehr, als sich immer mehr Annehmlichkeiten zu schaffen, mehr als Stressbewältigung. Freude ruft uns! Wir brauchen jeden Tag Zeit für etwas, das uns wirklich nährt. Der Tag ist nicht rund, wenn er nichts enthält, was uns tief innerlich nährt, was unserer Seele Nahrung gibt. Unsere Gedanken sind von unseren Gefühlen getrennt und unsere Gefühle sind getrennt von unserer Seele, unserer Essenz. Etwas, das uns wirklich nährt, Freude, heilt

diese Getrenntheit. Etwas wirklich Nährendes hilft uns, unser Herz, unser tief inneres Sein wieder zu fühlen. Aus unserem Herzen heraus werden unsere Gefühle und Gedanken, unsere Beziehungen und Aktivitäten wieder miteinander verbunden. Wir fühlen uns wieder als eine Person, ganz und wahr.

Wahre Nahrung ist Leben. Wo fühlen wir uns am lebendigsten? Mit wem fühlen wir uns ganz und gar angenommen? Bei welchen Tätigkeiten haben wir das Gefühl, das Leben ist so gut, wie es nur irgend sein kann? Wann genießen wir das Leben wirklich? Seelennahrung finden wir an einem sicheren Ort in unserem Leben, wo wir nicht zu kämpfen brauchen und das Herz und die Schönheit des Augenblicks genießen können. Ja! Wahre Nahrung finden wir an einem sicheren Ort, wo wir uns entspannen und alles loslassen können, was wir innerlich mit uns herumtragen, und wo wir uns einfach am Leben freuen. Vielleicht, wenn wir in einer alt vertrauten Gegend spazieren gehen oder wenn wir aus vollem Herzen ins Universum hinaussingen. Es kann bedeuten, dass wir uns Zeit nehmen, um den Traum der letzten Nacht in uns nachklingen zu lassen, und immer wieder spüren, was sich in uns auftut. Wahre Nahrung kann auch sein, ein, zwei Minuten länger bei dem Fremden auf der Straße stehen zu bleiben oder alle Termine abzusagen, um einen ganzen Tag mit den Kindern zu verbringen. Es nährt uns, auf unser inneres Kind zu hören und etwas zu tun, was uns Spaß macht. Das Abendmahl in der Kirche oder sich Zeit zu nehmen, einfach nur still im eigenen Herzen zu sitzen – all das nährt uns wirklich. Wahre Nahrung, Freude, ist eine Umarmung des Lebens, Gottes, ist inniges Einssein mit dem Kosmos. Jeder Tag ist ohne Freude nicht vollständig.

Für Freude gibt es keine andere Motivation als die Freude selbst. Wir suchen nicht nach etwas wahrhaft Nährendem,



weil es gut für unsere Karriere ist, weil es unsere Bildung fördert, neue Freunde heranzieht oder vielleicht eine Lösung für unsere Schwierigkeiten liefert. Wir suchen etwas wahrhaft Nährendes, weil es uns wirklich nährt. Manche finden das in Yoga oder T'ai Chi. Sie tun es nicht nur wegen der körperlichen Fitness. Sie üben wegen der schlichten Freude, lebendig und in ihrem Körper zu sein. Andere finden wahre Freude darin, sich in ein heiliges Buch oder Bild zu vertiefen. Sie spüren die Gegenwart, die die Worte oder Bilder heraufbeschwören, im Herzen und überall um sich her. Sie freuen sich daran, auf Gottes Schoß zu sitzen. Was uns – in welcher Form auch immer – nährt, ist diese Liebe, diese Innigkeit. Vielleicht nährt es uns, bis zwei Uhr morgens zu tanzen. Danach – anstatt noch mit den anderen zu trinken und zu plaudern – nährt es uns vielleicht mehr, hinauszugehen und in der Stille unter den Sternen zu stehen. Wenn die anderen müde und benebelt nach Hause fahren, ist es eine Freude, heimzugehen und die Sterne noch in uns tanzen zu spüren. Den Weg dessen zu gehen, was uns wirklich nährt, ist nicht immer das Leichteste und Bequemste. Es bedeutet, auf eine andere Stimme in uns zu hören. Unsere Seele sehnt sich, ruft ...

Es kann uns nähren, Tagebuch zu führen über die goldenen Augenblicke des Lebens. Die Menschen erinnern sich leicht an negative Erfahrungen. Wenn wir uns an unsere tiefsten Freuden erinnern, sie in all ihren wunderbaren Einzelheiten niederschreiben und wieder und immer wieder lesen, beschwören wir die Momente herauf, in denen unsere Seele in der Welt ganz lebendig war. In unserer modernen Kultur meinen wir, wir müssten immer wieder etwas Neues erleben, um uns lebendig zu fühlen. In anderen Kulturen erinnern sich die Menschen oft an große Geschichten, vergangene Träume, wunderbare Begebenheiten, die sie an die Gegen-

wart des Heiligen gemahnen und an die schöpferische Kraft in ihrem Leben. Wir können uns an persönliche Momente erinnern, wo wir reine Freude empfunden haben, und damit unserer Seele etwas sichern, was sie wirklich nährt. Erinnerungen, die wir wachrufen, sind nicht mehr vergangen, sondern sind jetzt wieder Nahrung für uns und nähren unser Herz und den Quell unseres Seins.

Es kann auch nährend für uns sein, in Stadtviertel zu gehen, in die man nicht geht, und den obdachlosen Menschen, die dort leben, zu essen zu geben. Ihre Dankbarkeit wiegt die Zeit, die wir brauchen, um ihnen Essen zu machen, hundertfach auf. Es kann Seelennahrung sein, einen alten Freund anzurufen, mit dem wir lange nicht gesprochen haben, weil es vielleicht Missverständnisse zwischen uns gegeben hat. Anstatt uns aus dem Weg zu gehen, kann ein kleiner Anruf auf tiefer Ebene Nahrung für uns beide sein. Viele Menschen pflegen ihren Garten, sind künstlerisch tätig oder machen Musik. Aber nehmen wir uns auch die Zeit, inmitten unseres Tuns die Schönheit in uns aufzunehmen und uns daran zu freuen?

Viele Kulturen kennen einen Feiertag des Dankens. Was uns an solch einem Tag wirklich bereichert, ist all die Liebe, mit der wir die Mahlzeiten zubereiten, mit Familie und Freunden beisammen sind, in dem überreichen Gefühl von Liebe in allem. Die Vorfreude darauf, das Fest selbst und die Erinnerungen daran sind alle Teil dessen, was uns nährt.

*Dankbarkeit kann, indem sie unser Herz öffnet, nahezu alles, was wir erleben, in wahre Nahrung verwandeln.*

## Langsam werden

Fast alle Erfahrungen, die uns wirklich bereichern, haben eines gemeinsam: Wir werden dabei langsam. Wir sind so oft in Eile, wollen schnell irgendwohin gelangen oder etwas erreichen oder haben es einfach ganz allgemein eilig. Es kann eine Gewohnheit sein, es eilig zu haben! Selten nehmen wir uns die Zeit, einfach zu sein, weich zu sein, ganz offen für den Augenblick. Ganz gleich, in welcher Form es uns begegnet – das, was uns wirklich nährt, wird umso stärker, je mehr wir in der Gegenwart sind. In diesem Augenblick, dem Augenblick der Gegenwart, wird uns wieder bewusst, wie unendlich viel Freude um uns ist. Oft nehmen wir uns keine Zeit für irgendetwas, das keinen praktischen Wert hat, irgendetwas außerhalb von Arbeit oder Familie. Für persönliche Sehnsüchte ist keine Zeit. Aber wofür ist die Zeit da? Was gibt dem Leben Sinn, wenn wir keine Zeit für uns haben, für unser Herz, für die Freude? Langsam zu werden nimmt die emsige, ängstliche Energie des täglichen Lebens von uns und erquickt das Bewusstsein. In dem Moment, wo wir uns zu einem Leben entschließen, das uns wirklich nährt, schlagen wir einen ganz neuen Kurs ein. Wenn wir wirklich genährt werden wollen, müssen wir langsam werden und den Augenblick in uns aufnehmen.

*Die Essenz des Lebens lässt sich nicht drängeln. In dem Augenblick, wo wir langsam werden, findet unser Bewusstsein mehr: weitere Horizonte als nur die unseres gewöhnlichen Denkens. Unser Gewahrsein landet sanft im gegenwärtigen Moment. Was ist jetzt hier?*

Wir verpassen sehr oft diesen Augenblick des Jetzt, weil wir von etwas herkommen oder auf dem Weg zu etwas sind, weil wir planen oder auf Ereignisse um uns herum reagieren.

Mit wahrer Nahrung landen wir in einem ganz neuen Augenblick. Egal, wo wir, egal, wie die Umstände sind – es ist etwas ganz Frisches und Neues da. Vielleicht wird uns auf einmal bewusst, dass die Vögel schon die ganze Zeit singen oder welche wunderbaren Farben die Wolken haben, wie freundlich die Augen des Freundes sind, wie weich die Hand unserer Partnerin ist. Wenn wir uns Zeit lassen, diesen Augenblick ganz in uns aufzunehmen, kommt uns wieder etwas zu Bewusstsein, das Leben umfängt uns auf ganz besondere Weise.

Wir suchen nach etwas, was uns wirklich nährt, weil unsere Seele danach ruft. Wenn die Seele genährt wird, geht es Körper und Geist gut. Wird die Seele nicht genährt, leidet unser ganzes Sein. Nur Freude stillt die Sehnsucht, den Hunger, der tiefer reicht als materielle Dinge. Freude ist die reine Nahrung, die zu dem reinen Ort in uns spricht. Ohne Freude ist das Leben kompliziert, wirr, voller Kompromisse. Unsere Tage sind von Verpflichtungen und Aufgaben, vom Überleben ausgefüllt. Die reine Gegenwart, die schlichte Schönheit des Lebens geht verloren. Mit der Freude finden wir neue Klarheit. Die vielen Studien, die auf die Macht positiven Denkens, die Kraft des Lachens und der Meditation hinweisen, meinen alle den Pfad der Freude. Durch Freude werden wir erneuert. Wir sind gesünder, unsere Familie, unsere Arbeit und alles, was wir tun, gedeiht.

Meist finden wir allerdings wenig Unterstützung, wenn wir jemandem sagen, wir leben für die Freude. Freude gilt als egoistisch, als Zeitverschwendung. Über Freude spricht man besser nur mit einigen wenigen, und selbst die sind vielleicht nicht besonders hilfreich. Es gibt doch wohl Wichtigeres zu tun! Wenn du sagst: »Ich sitze gern bei Sonnenaufgang in der Stille« oder »Ich mache oft einen Spaziergang unter den Sternen, bevor ich schlafen gehe, und höre der Stille zu«, verste-

hen das die meisten Leute, würden sich aber selbst nicht die Zeit für solche Dinge nehmen. Die meisten Menschen denken: »Wichtig ist das, was wir tun. Schön, dass du Zeit für solche trivialen Dinge hast. Ich hab dafür einfach keine Zeit. Es klingt zu egoistisch.« Genau das ist das Problem. Wir tun alle viel zu viel. Unser Leben ist ich-bezogen, es ist, in anderen Worten, voller Ich. Aber was tun wir wirklich mit uns selbst? Was haben wir zu geben, wenn wir gestresst sind oder ständig mit einem Gefühl der inneren Leere herumlaufen? Vielleicht ist es in Wirklichkeit egoistischer, die Geschenke des Lebens nicht anzunehmen und sie deshalb auch nicht mit der Welt teilen zu können. Vielleicht ist es egoistisch, keine Freude und Dankbarkeit zu empfinden für alles, was uns gegeben ist.

Inzwischen stellt die Freude uns die Frage: »Worum geht es eigentlich bei all diesem Gerenne? Was machen wir mit unserem Leben?«

*Sich wirklich zu nähren bedeutet, einen Schritt aus der Geschäftigkeit unseres Alltags heraus und in den heiligen Raum in unserem Herzen zu treten. Ein Leben, das der Seele keinen Raum lässt, ist bedeutungslos, wie eine Reihe zusammenhangloser Ereignisse. Die Freude ruft uns auf, ihr Zeit und Raum zu geben. Freude ist die Nahrung, die uns zu Bewusstsein bringt, dass wir eine Seele sind. Ganz langsam wächst dieses Bewusstsein. Unsere Seele entfaltet sich in unserem Leben.*

### **Entscheidungen treffen**

Freude ist nichts, das wir an einem Tag ergreifen und dann festhalten können, so dass wir sie parat haben, wann immer wir wollen. Jede Seelennahrung ist etwas Besonderes. Es gibt keine Garantie dafür. Es ist ein bisschen wie Schwim-

men. Wir können um das Wasser herumgehen und uns vorstellen, wir schwimmen. Wir können Bücher darüber lesen und über das Schwimmen diskutieren, aber erst wenn wir tatsächlich ins Wasser gehen, wissen wir, wie es ist. Freude bedeutet, nass zu werden, richtig nass. Es ist ein großer Unterschied, über Freude nachzudenken oder Freude zu leben.

Aus dem, was uns wirklich nährt, lernen wir, dass es ebenso wichtig ist, kostbare Momente des Lebens zu erschaffen, wie es wichtig ist, uns jedem Augenblick hinzugeben. Jeder Tag ist voller Entscheidungen. Welche Ziele verfolgt unser Bewusstsein? Unsere Arbeit erfüllt uns in den Augenblicken, wo wir mit dem Herzen dabei sind. Und echte Beziehung findet in den Augenblicken statt, wo wir wirklich anwesend und füreinander da sind. Sind wir nur mit dem Kampf ums Überleben beschäftigt? Wie soll unserer Meinung nach dieser Kampf jemals enden, wenn wir nicht eine neue Richtung einschlagen? Es wird so lange Kompromisse geben, bis wir die Nahrung gefunden haben, die unser inneres Wesen nährt. Die meisten Menschen warten darauf, dass irgendetwas Großes passiert, auf den Urlaub, auf die Pensionierung oder eine neue Stellung im Leben. Andere geben die Hoffnung einfach auf. Was zählt, ist jedoch jeder Augenblick der Freude. Jeder Augenblick der Freude stärkt unser Herz, unser Vertrauen, unser Wissen.

Wahre Nahrung lässt uns in Gottes riesigem Garten ankommen. Freude erschafft und gibt sich hin, greift nach dem, was wichtig ist, und lässt das Unwichtige los. Wenn wir uns der Freude verpflichten, finden wir die vollkommene Nahrung. Freude in jeder Form ist Freude. Hören wir darauf oder haben wir unsere Leidenschaft abgestellt? Wenn wir in unserem Leben nichts haben, was uns nährt, ist es besser, ehrlich mit uns selbst zu sein, als einfach nur weiter dahinzule-